انتشارات نسل نواندیش

# نیمکیلو باش ولی عاشق باش!

داستان های کوتاه
و شگفت انگیز

سعید گل محمدی



گل‌محمدی، سعید - ۱۳۶۳، گردآورنده
نیم کیلو باش ولی عاشق باش: داستان‌ها و جملات الهام‌بخش برای برافروختن شعله‌های عشق و محبت در زندگی زناشویی/ سعید گل‌محمدی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۱.
۲۴۰ ص.
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۰-۱
داستان‌های آموزنده -- مجموعه‌ها
داستان‌های اخلاقی -- مجموعه‌ها
نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها
راه و رسم زندگی
PZ ۱/گ۸۴ن۹ ۱۳۹۱
۸۰۸/ ۸۳۱
۲۹۶۱۹۴۱

# نیم کیلو باش
# ولی عاشق باش!

گردآورنده: سعید گل‌محمدی
ویراستار: مونا مغفرتی
صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت
طراح جلد: ندا صحت
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۲
قیمت: ۸۹۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۰-۱
ISBN: 978-964-236-470-1

سعید، ۱۳۶۴-، گردآورنده
کیلو باش ولی عاشق باش: داستان‌ها و جملات الهام‌بخش برای برافروختن شعله‌های عشق و محبت در زندگی زناشویی / سعید گل‌محمدی.
ان: نسل نواندیش، ۱۳۹۱.
ص.
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷
تان‌های آموزنده -- مجموعه‌ها
تان‌های اخلاقی -- مجموعه‌ها
ه‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها
و رسم زندگی
۹ن۸۴گ/۱ PZ
۸۰۸ /
۲۹۶

# نیم کیلو باش ولی عاشق باش!

گردآورنده: سعید گل‌محمدی
ویراستار: مونا مغفرتی
صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت
طراح جلد: ندا صحت
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۲
قیمت: ۸۹۰۰ تومان
شابک: ۱-۴۷۰-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-236-470-1

این کتاب،

هدیه‌ای است بزرگ به خوبانی که از صمیم قلب،

دوستشان دارید.

تقدیم به:

# فهرست

# سخن نگارنده

*زیر باران بیا قدم بزنیم*
*حرف نشنیده‌ای به هم بزنیم*
*نو بگوییم و نو بیندیشیم*
*عادت کهنه را به‌هم بزنیم*
*وَ زِ باران کمی بیاموزیم*
*که بباریم و حرف کم بزنیم*
*قلم زندگی به‌دست دل است*
*زندگی را بیا رقم بزنیم*

*«مجتبی کاشانی»*

اگر به عمق زوایای قلب مردی راه یابید و از آرزوهایش بپرسید، بی‌شک واژه‌ی «سعادت» جزو اولین کلماتی خواهد بود که بر زبان می‌آورد. اگر از ژرفای وجود زنی بپرسید که چه رویایی در سر دارد، بی‌درنگ از «خوشبختی» سخن خواهد راند. راه طبیعی نیل به قلِه‌ی «سعادت و خوشبختی» از گذرگاه پر فراز و نشیب و صعب‌العبور زندگی می‌گذرد.

زن و مرد با چنین هدف مقدسی دست‌به‌دست هم می‌دهند و پا به عرصه‌ی حیاتی نو می‌نهند و دوران خوشی را آغاز می‌کنند.

اما ناگهان... مهمان ناخوانده‌ای به نام «اختلاف» از راه می‌رسد و طومار زندگی را در هم می‌پیچد و بعد هم...

چندی پیش آماری در شبکه‌ی جهانی اینترنت منتشر شد که بر پایه‌ی تحقیقات به‌عمل‌آمده در غرب حدود پنجاه درصد ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود و نیمی از پنجاه درصد دیگر زوج‌ها نیز از زندگی مشترک خود راضی نیستند. به بیان دیگر، اگر این آمار صحیح باشد، تنها بیست‌وپنج درصد کسانی که به قصد نیل به سعادت با یکدیگر ازدواج کرده‌اند، از تفاهم نسبی برخوردار هستند! این وضعیت کم و بیش در سایر کشورها نیز به چشم می‌خورد. در کشور ما نیز مشکلات زیادی در این زمینه وجود دارد و متأسفانه هر روز بر تعداد ازدواج‌های ناموفق و اختلاف‌های زناشویی افزوده می‌شود.

نکته‌ی مهم شایان ذکر در این راستا آن است که پایه و اساس بنیادی‌ترین ویژگی‌های تربیتی و رفتاری فرزندان، در خانواده است و اولین معلمان بچه‌ها در واقع پدران و مادران هستند. افزون بر این، روابط متقابل همسران تأثیر مضاعفی بر رضایتمندی طرفین از یکدیگر دارد. بهشت، ارمغان دوستی و تفاهم زوج‌ها با یکدیگر و جهنم، کفاره‌ی دشمنی و اختلاف بین آن‌هاست. گویی آن‌ها در همین دنیا بهشت و جهنم را به چشم خود می‌بینند. آن‌هایی که درگیر این مشکلات هستند، به‌خوبی عمق و معنی و مفهوم این واژه‌ها را درمی‌یابند و بر نقش آن در زندگی آگاه هستند.

زنان و مردان در جریان موفقیت‌هایی که در زندگی نصیب هر یک می‌شود، جایگاه ویژه‌ای دارند. ولی بسیاری از آنان خود از این حقیقت آگاه نیستند. در زندگی نمی‌توان مرد موفقی یافت که از یاری و همراهی زنی فهیم و کاردان بی‌نیاز باشد، همین‌طور عکس آن نیز صدق می‌کند: ریشه‌ی

بسیاری از ناکامی‌ها و شکست‌های آقایان، در سوءتفاهم‌ها و اختلاف‌هایی است که با همسرانشان پیدا می‌کنند! اهمیت این موضوع و نقشی که می‌تواند در سلامت خانواده و جامعه داشته باشد، از عوامل مهمی است که به پدید آمدن این کتاب منجر شد.

اثری که پیش روی شماست، مجموعه‌ای از حکایت‌ها، جملات و اشعار الهام‌بخشی است که نگارنده در طول سال‌ها مطالعه و تحقیق در دنیای زیبا و شگفت‌انگیز زندگی زناشویی با آن‌ها آشنا شده است و به سبب ارزش و اهمیت والای آن‌ها گردآوری شده است.

امیدوارم این مجموعه بتواند همان‌طور که برای خود نگارنده اثربخش بوده است، برای خوانندگان فهیم آن نیز قابل استفاده و تأثیرگذار باشد و شما بتوانید در مقاطع مختلف زندگی از خرد و پیام‌های نهفته در آن برای ساختن یک زندگی زناشویی موفق و توأم با شادکامی سود ببرید.

گفتنی است حکایات و موضوعات گردآوری‌شده با سبک ویژه‌ای به رشته‌ی تحریر درآمده است و بنا به ضرورت، مطالبی به آن‌ها اضافه شده تا تأثیرات انگیزشی آن را فزونی بخشد و جان کلام را به‌طور مؤثر به ذهن خواننده منتقل کند. در مجموع کوشش شده است که ویرایش مطالب به‌گونه‌ای باشد تا در مواقع لزوم، پیام‌ها یا هشدارهای لازم را به‌منظور ایجاد باورهای نیروبخش برای تغییرات مثبت و پایدار در قلمرو زندگی زناشویی فراهم آورد.

خواننده‌ی گرامی، این کتاب را نه به شوق نام و نه به ذوق نان نوشتیم، بلکه به امید آن‌که چراغی گردد برای فرداهای آن عزیزانی که در آغاز راهند و مرهمی گردد بر تاول زخم‌های کهنه‌ی آن خوبانی که در نیمه‌ی

راهند تا شاید از گسستن پیوندی و از متلاشی شدن خانواده‌ای جلوگیری نماییم.

خلاصه این‌که به قول فهیم فرزانه، دکتر علی شریعتی:

**«این تمام چیزی است که می‌توانستیم، نه تمام چیزی که می‌خواستیم!»**

هر چند در تنظیم، تدوین و هماهنگی مطالب این کتاب، تلاش و کوشش زیادی به عمل آمد و در ساختن و پرداختن حکایات و مفاهیم مندرج در آن، سعی بلیغ و جدی مبذول شد؛ امیدوارم کمبودها و کاستی‌های آن به لطف لطیف نازک‌اندیشان و نقد نفیس نقادان، رخ از نقاب بیرون کشد و رهنمودهای مشفقانه‌ی فرهیختگان دیارمان راهنمایمان باشد.

خوانندگان فاضل و گرامی می‌توانند نظرات و پیشنهادهای خود را درباره‌ی این کتاب به پست الکترونیکی prosperitymind@yahoo.com و یا سایت www.NimKiloo.com ارسال نمایند.

کلام آخر ولی نه آخرین کلام، آن‌که:

دعای خیر قلب‌هایی که به‌هم پیوند می‌خورند و کانون خانواده‌هایی که به یمن این اثر گرم می‌شوند، مایه‌ی نشاط و دلگرمی نگارنده خواهد بود.

برایتان دلی عاشق، ذهنی جستجوگر، روحی عصیانگر، نگاهی پرهیزگر و زبانی پرسشگر می‌طلبم.

این مقدمه‌ی کوتاه را با سخنی زیبا از عارف بزرگ، «عین‌القضات همدانی» به اتمام می‌رسانم:

**ما را از این کتاب**
**از آن رنج می‌رسد که هر که کتابی کُند**
**اغلب آن باشد که از کتاب‌های دیگر**
**و نبشته‌های دیگران چیزی برگیرند**
**ما این کتاب‌ها که می‌کنیم**
**از دل به کاغذ می‌بریم**
**نه از کاغذ به کاغذ می‌بریم**
**رنج از این است!**
**ما روح می‌رنجانیم**
**و دل می‌گُدازیم**
**و در دریای حقیقت غواصی می‌کنیم**
**و دُر و جواهرِ شب چراغ به ساحل می‌کشیم**
**تا شما را بدین سخنان ساعتی اُنس باشد**
**و در هر ضلالت و گمراهی نیفتید،**
**و ما را به دعا یاد آرید!** [1]

به امید روزی که هیچ فردایی
در جایی نباشید که دیروزش بوده‌اید
سعید گل‌محمدی

---

[1]. برای عضویت درسامانه پیامک ، جهت اطلاعات بیشتر در مورد چاپ آخرین آثار سعید گل‌محمدی، عدد ۱ را به شماره 30005966000330 ارسال نمایید.

زندگی یعنی چکیدن، همچو شمع
از گرمی عشق
زندگی یعنی لطافت، گم شدن
در معنی عشق
زندگی یعنی دویدن، بی امان
در وادی عشق
رفتن و آخر رسیدن بر در
آبادی عشق
می توان هر لحظه، هرجا
عاشق و دلداده بودن.
پر غرور چون آبشاران
بودن اما ساده بودن.
می شود اندوه شب را
از نگاه صبح فهمید
یا به وقت ریزش اشک
شادی بگذشته را دید
می توان در گریه ی ابر
با خیال غنچه خوش بود
زایش آینده را در
هر خزانی دید و کرمودا

ـ جوهره‌ی عشق، مهربانی است.
*«رابرت استیونسن»*

# عشق و مهربانی

«باب» مرد ثروتمندی بود که با وجود مال فراوان، بسیار نامهربان و خسیس بود. برعکس، زنش «سارا» بسیار مهربان و خوش‌قلب بود و همه او را دوست داشتند. سارا با خود می‌اندیشید:

«خداوند این مرد را به من داده است، حتی اگر به او علاقه هم نداشته باشم، باز باید به او مهر بورزم!» بنابراین با وی رفتار خوبی داشت.

یک سال قحطی شد و بسیاری از روستاییان از سارا و باب کمک خواستند. سارا با محبت فراوان به همه‌ی آن‌ها کمک کرد، ولی باب چیزی نگفت و پیش خود فکر کرد: «تا وقتی از پول‌های من کم نشود برایم مهم نیست که دارایی چه کسی به باد می‌رود.»

مردم از سارا تشکر کردند و گفتند که پول‌ها را بعد از مدتی به او پس خواهند داد. سارا نپذیرفت، اما مردم اصرار می‌کردند که پول او را بازگردانند.

سارا گفت: «اگر می‌خواهید پول را پس بدهید، در روز مرگ شوهرم این کار را بکنید.»

این حرف سارا به گوش یکی از دخترهایش رسید و او بسیار ناراحت شد. بی‌درنگ پیش پدر رفت و گفت: «می‌دانی مادر چی گفته؟ او از مردم خواسته تا پول‌هایشان را روز مرگ تو پس بدهند!»

باب، به فکر فرو رفت. سپس از سارا پرسید: «چرا از مردم خواستی پولت را بعد از مرگ من به تو برگردانند؟»

سارا جواب داد: «مردم تو را دوست ندارند و همه آرزو می‌کنند که زودتر بمیری اما حالا به جای آن‌که مرگ تو را آرزو کنند، از خداوند می‌خواهند که تو را زنده نگه دارد تا پول را دیرتر برگردانند. من هم از خداوند می‌خواهم که سال‌های زیادی زنده بمانی. کسی چه می‌داند؟ شاید تو هم روزی مهربان شوی!»

باب از تیزهوشی و محبت همسرش در شگفت ماند و به او قول داد که در آینده با مردم مهربان باشد.

**عشق آن است که با همه ی توان خویش دیگران را یاری کنی تا به رؤیای خود واقعیت بخشند. عشق سفری بی‌انتهاست، در امتداد نیاز دیگران و شایسته‌ی آن‌که بکوشد و دل را بگسترد و عشق پیمانی است که نان شادمانی و رویش و سرشاری را میان تو و دیگران تقسیم می کند!**

«بارب اَیهام»

اگر عشق نثار کرده‌ایم تا ابد خواهیم داشت و آن مقدار عشق که از ابرازش خودداری کرده‌ایم، برای ابد از دست رفته است.

*«لئو بوسکالیا»*

# مرگ عشق

پگاه پاییز بود، گام‌های رنگین خزان، جنگل را رنگارنگ کرده و زیبایی چشمگیر و لطیفی، جنگل را سرشار کرده بود. در این هنگام جیرجیرکی با نگاهی لطیف، خرس را می‌نگریست و درحالی‌که گونه‌هایش از شرم گلگون شده بود، با صدایی زیبا و لرزان به خرس گفت: «بیا در کنار این همه زیبایی با هم کمی قدم بزنیم.»

خرس، نگاه خیره و خوابناکش را به جیرجیرک انداخت. جیرجیرک درحالی‌که صدای قلبش را می‌شنید، آب دهانش را به‌سختی قورت داد و گفت: «آخه، دوستت دارم.»

خرس خمیازه‌ای کشید و گفت: «الان وقت خواب من است.»

لحظاتی بعد، خرس به خواب زمستانی رفت، اما نمی‌دانست که جیرجیرک فقط سه روز زنده است!

**هنگامی که یکدیگر را گرامی نمی‌دارید، عشق را از یاد برده‌اید!**

**«باربارا دی آنجلیس»**

جـز از داد و خـوبی مکـن در جهـان
چـه در آشـکار و چـه انـدر نهـان
«فردوسی»

## گل رز و خارهایش

پیرزنی گل رزی کاشته بود و همیشه به آن آب می‌داد اما روزی قبل از شکوفه کردن رز به بررسی آن پرداخت. دید که به‌زودی جوانه‌ی گل، شکوفه می‌دهد، اما متوجه خارهایی روی ساقه‌ی گل شد. با خود اندیشید: «از گیاهی با خارهای تیز، چطور گلی به این زیبایی می‌روید؟»

از این فکرها ناراحت شد و از آب دادن به گل غفلت کرد و درست قبل از این‌که گیاه گلی بدهد، پژمرده شد و مُرد.

**نکته**: درون هر انسان، گل رزی وجود دارد. ارزش‌های الهی (خوبی‌ها) با نفس کشیدن در درون ما در بین خارهای اشتباهات رشد می‌کنند.

خیلی از ما انسان‌ها به خودمان نگاه می‌کنیم و تنها به دنبال اشتباهاتمان هستیم. با این تفکر که هیچ کار خوبی از ما برنمی‌آید، ناامید می‌شویم. ما خوبی‌های درونمان را نادیده می‌گیریم و سرانجام آن‌ها نیز می‌میرند.

برخی‌ها، گل رز درونشان را نمی‌یابند. شخص دیگری باید به آن‌ها نشان دهد. **یکی از باارزش‌ترین کارهایی که یک شخص می‌تواند در رابطه‌ی زناشویی انجام دهد، این است که بتواند خارهای (اشتباهات) همسرش را نادیده بگیرد و گل رز (خوبی) درون او را پیدا کند.**

این یکی از ویژگی‌های عشق است که شخصی را نگاه کند، اشتباهات او را بداند و آن شخص را به زندگی‌اش راه دهد. به شریک زندگی‌تان کمک کنید تا درک کند که می‌تواند بر اشتباهاتش فائق آید. اگر ما گل درونشان را به آن‌ها نشان دهیم، آن‌ها خارهایشان را می‌شکنند. تنها پس از آن است که آن‌ها می‌توانند بارها و بارها گل دهند.



**مردی که از خطاهای کوچک زن نمی‌گذرد،**
**هرگز از فضایل بزرگ او بهره‌مند نمی‌شود.**
**«جبران خلیل جبران»**

هرگز نمیرد آن‌که دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده‌ی عالم دوام ما
«حافظ»

# عاشقانه زندگی کنیم

دو دلداده‌ی جوان به نام‌های «جیم» و «دبی» بسیار فقیر بودند، اما همدیگر را دیوانه‌وار دوست داشتند. دبی با نزدیک شدن به روز سالگرد ازدواجشان به فکر خرید هدیه‌ای برای همسرش جیم افتاد.

او از خیلی وقت پیش در نظر داشت برای ساعت طلای همسرش یک زنجیر زیبا بخرد، اما هرگز پول کافی برای آن پیدا نکرده بود. با وجود این، شب سالگرد ازدواجشان فکری به خاطرش خطور کرد که او را بسیار خوشحال می‌کرد. او موهای زیبای بلندی داشت و می‌توانست با فروختن آن، پول لازم را برای خرید آن زنجیر زیبا تهیه کند.

دبی شب سالگرد ازدواجشان در حالی به خانه برگشت که بسته‌ای کادوپیچ‌شده در دستش بود و محتوای آن همان زنجیر طلایی بود که با فروختن موهای بلندش خریده بود. اما نگرانی و اضطراب سراپای وجود دبی را فرا گرفته بود؛ او از علاقه‌ی مفرط جیم به موهای بلندش آگاه بود، اما نمی‌دانست که شوهرش از فروختن موهایش چه عکس‌العملی نشان خواهد داد.

دبی از آخرین رشته‌ی پله‌هایی که به آپارتمان محقرشان ختم می‌شد، بالا رفت و در را که باز کرد از دیدن شوهرش که در خانه منتظر او بود،

تعجب کرد. بسته‌ی کادوپیچ‌شده‌ای نیز در دست جیم بود که معلوم بود هدیه‌ی سالگرد ازدواج او برای همسرش است.

موقعی که دبی روسری‌اش را برداشت، جیم متوجه موهای کوتاه او شد و اشک در چشمانش حلقه زد، اما حرفی بر زبان نیاورد. سپس بغض گلویش را فرو بلعید و هدیه‌ی خود را به طرف دبی دراز کرد.

موقعی که دبی بسته را گشود، نمی‌توانست آنچه را که می‌دید باور کند. داخل بسته یک جفت شانه‌ی زیبای نقره‌نشان بود که جیم برای موهای بلند زیبای او خریده بود.

موقعی که جیم هم بسته‌ی خود را گشود، از تعجب بر جای خود میخکوب شد. داخل بسته یک زنجیر زیبای طلا بود که همسرش برای ساعت او خریده بود. تنها در همین لحظه بود که دبی متوجه شد شوهرش ساعت طلای خود را برای خرید شانه گرو گذاشته است!

ناگفته پیداست که عشق آن‌ها بسیار زیباتر از هدایای زیبایشان بود.

«باربارا دی‌آنجلیس» در لباس واژگانی لطیف می‌سراید:

**عشق نیرویی پُرهیبت‌تر از هر نیروی دیگر است. عشق نادیدنی است، آن را نمی‌توان دید یا اندازه گرفت. با وجود این، آن‌قدر نیرومند است که می‌تواند در یک لحظه انسان را دگرگون سازد و به او لذتی بیشتر از داشتن هر چیز عطا کند!**

**اگر عشق نداند که فارغ از محدودیت‌ها چگونه بدهد و بگیرد، عشق نیست معامله است.**

*«اما گلدمن»*

## این بار اولته!

روزی یک زوج، بیست‌وهشتمین سالگرد ازدواجشان را جشن گرفتند. آن‌ها در شهر خودشان مشهور شده بودند به‌خاطر این‌که در طول بیست‌وهشت سال حتی کوچک‌ترین اختلافی با هم نداشتند. در این مراسم سردبیرهای روزنامه‌های محلی هم جمع شده بودند تا راز خوشبختی آن‌ها را بفهمند.

سردبیر گرفت: «آقا باورکردنی نیست؟ همچین چیزی چطور ممکنه؟» مرد روزهای ماه عسل را به یاد آورد و گفت: «بعد از ازدواج برای ماه عسل به شمیلا رفتیم. آنجا برای اسب‌سواری، دو اسب مختلف انتخاب کردیم. اسبی که من انتخاب کرده بودم خوب بود. ولی اسب همسرم به نظر کمی سرکش بود. سر راهمان اسب ناگهان پرید و همسرم را از زین انداخت. همسرم خودش را جمع‌وجور کرد و به پشت اسب زد و گفت: «این بار اولته»

بعد از چند دقیقه دوباره همان اتفاق افتاد. این بار همسرم نگاهی با آرامش به اسب کرد و گفت: «این بار دومته» و بعد سوار اسب شد و راه افتادیم.

وقتی که اسب برای سومین‌بار همسرم را انداخت؛ همسرم با آرامش کامل تفنگش را از کیفش درآورد و شلیک کرد و آن اسب را کشت. سر همسرم داد کشیدم و گفتم: «چیکار کردی روانی؟ دیوانه شدی؟ حیوون بیچاره را چرا کشتی؟»

همسرم نگاهی به من کرد و گفت: «این بار اولته!»

**از جزا و کیفر کردار خود غافل مشو**
**در زمستان هرچه کِشتی در بهار آید برون**
*«امیر خسروانی»*

# شوهرحرمت‌شکن

در جلسه‌ای بودم که یکی از دوستانم مرا در جریان جدایی شخصی قرار داد. او خواست که در فرصتی مناسب با آن شخص صحبتی داشته باشم.

چند روز بعد، آن شخص نزد من آمد و تمام مسایل زندگی‌اش را که منجر به جدایی می‌شد، برای من تعریف کرد.

با همسر او هم ملاقاتی داشتم و او را زنی فرزانه و نجیب یافتم. آن‌ها صاحب دو فرزند دختر و پسر به‌ترتیب پانزده و چهارده‌ساله بودند.

در خلوت با هر دو صحبت کردم، حاصل آن‌که: همسرِ آن مرد پیوسته می‌گریست و هیچ سخنی در رد یا نکوهش شخصیت مردش بر زبان نمی‌آورد و می‌گفت: «هر چه بود زندگی زناشویی ما بود که گذشت.»

اما وقتی با آن مرد صحبت کردم، از همه چیز صحبت کرد و متأسفانه از خلوت خاص خود با همسرش نیز با ذکر جزییات سخن به میان آورد و تأسف‌بار آن بود که در تمام مراحل، همسرش را بدون قیدوشرط و صددرصد محکوم می‌کرد.

حاصل آن‌که صحبت‌ها نتیجه‌ای نداد و به اصرار مرد، آن‌ها از هم جدا شدند.

چند ماه بعد آن مرد برایم گفت: «آن‌قدر بچه‌ها از این زن (مادرشان) نفرت داشتند که شب چهارشنبه‌سوری تمام لباس‌ها و آلبوم عکس‌ها را آوردیم و آتش زدیم و از روی آن پریدیم و کُلی خندیدیم!»

و من گفتم: «فقط سعی کن حرمت آن خلوت، آن زندگی گذشته و آن روزهای خوبی را که با او داشتی نگه داری؛ بچه‌هایت در شرایطی نیستند که بتوانند به‌گونه‌ای عقلانی و منطقی تصمیم بگیرند و در این سن بیشتر تابع احساسات هستند و دنباله‌روی شما! درضمن:

**منه بر روشنایی دل، به یک بار**

**چراغ از بهر تاریکی نگه دار**

و این سخن امیرالمومنین، امام علی(ع) را یادداشت کن، ضرر ندارد؛ ایشان می‌فرمایند:

**به‌گونه‌ای دشمنی بورزید**

**که اگر روزی آن دشمنی به دوستی تبدیل شد، شرمنده نشوید!**

و ادامه دادم، من هم یک پیشنهاد می‌کنم: مرد مومن! همه‌ی پل‌های پشت سرت را خراب نکن. یک پل برای بازگشت باقی بگذار!

آن مرد تبسمی به من کرد و گفت:

«بی‌خیال این حرف‌ها، من زندگی جدیدی را با دو فرزندم شروع کرده‌ام و به‌زودی می‌خواهم با یکی از دخترهای بستگانم که در ولایت خودمان است و یک موی او به صد تا از این زن‌ها می‌ارزد، ازدواج کنم.»

و من اصرار کردم که آن سخنانی را که گفتم، یادداشت کند، ضرر نمی‌کند!

و او با تمسخر خداحافظی کرد و رفت!

چند ماه بعد آن مرد برایم گفت: «آن‌قدر بچه‌ها از این زن (مادرشان) نفرت داشتند که شب چهارشنبه‌سوری تمام لباس‌ها و آلبوم عکس‌ها را آوردیم و آتش زدیم و از روی آن پریدیم و کُلی خندیدیم!»

و من گفتم: «فقط سعی کن حرمت آن خلوت، آن زندگی گذشته و آن روزهای خوبی را که با او داشتی نگه داری؛ بچه‌هایت در شرایطی نیستند که بتوانند به‌گونه‌ای عقلانی و منطقی تصمیم بگیرند و در این سن بیشتر تابع احساسات هستند و دنباله‌روی شما! درضمن:

**منه بر روشنایی دل، به یک بار**

**چراغ از بهر تاریکی نگه دار**

و این سخن امیرالمومنین، امام علی(ع) را یادداشت کن، ضرر ندارد؛ ایشان می‌فرمایند:

**به‌گونه‌ای دشمنی بورزید**

**که اگر روزی آن دشمنی به دوستی تبدیل شد، شرمنده نشوید!**

و ادامه دادم، من هم یک پیشنهاد می‌کنم: مرد مومن! همه‌ی پل‌های پشت سرت را خراب نکن. یک پل برای بازگشت باقی بگذار!

آن مرد تبسمی به من کرد و گفت:

«بی‌خیال این حرف‌ها، من زندگی جدیدی را با دو فرزندم شروع کرده‌ام و به‌زودی می‌خواهم با یکی از دخترهای بستگانم که در ولایت خودمان است و یک موی او به صد تا از این زن‌ها می‌ارزد، ازدواج کنم.»

و من اصرار کردم که آن سخنانی را که گفتم، یادداشت کند، ضرر نمی‌کند!

و او با تمسخر خداحافظی کرد و رفت!

دو سال بعد...

روزی آن مرد به دیدنم آمد، پنداری بیست سال پیرتر شده بود. سر به زیر داشت و کمی خمیده شده بود. نشست و برایم گفت:

«دختری را که از بستگانم بود، به عقد خود درآوردم و بعد از مدتی بچه‌دار شدیم. اما چند ماه بعد بر اثر بیماری‌ای که در گوشم به‌وجود آمد، زیر تیغ جراحی رفتم و بعدها به دلایل بسیار و درد شدیدی که داشتم، مجبور به مصرف مواد مخدر شدم و مدتی بعد به‌طور رسمی معتاد شدم. زنم بنای ناسازگاری گذاشت و در کمال ناباوری من، به دادگاه رفت و تقاضای طلاق کرد. بچه‌هایم او را به رسمیت نمی‌شناختند و تمایل زیادی به ملاقات با مادر حقیقی خود داشتند و مرا به عنوان پدر قبول نداشتند!»

و من یاد شعر «پروین اعتصامی» افتادم:

**ظاهر است این‌که بد اُفتی چو شدی بد خواه**

**روشن است این‌که برنجی چو برنجانی**

مرد شروع به گریستن کرد و تقاضای کمک داشت!

سپس ادامه داد: «از همه بدتر آن‌که من در ولایت خودم بسیار خوشنام بودم، ولی همسرم مرا در آنجا رسوا و بدنام کرد و همه‌ی خلوت مرا به همشهریانم مو به مو شرح داد! اکنون آبرویم رفته و تمام زندگی‌ام...»

به او گفتم: نمی‌خواستم گذشته را به رخ تو بکشم اما بِه یاد داری که آن روز از تو خواهش کردم سخن امام علی(ع) را یادداشت کنی:

**به‌گونه‌ای دشمنی بورزید**

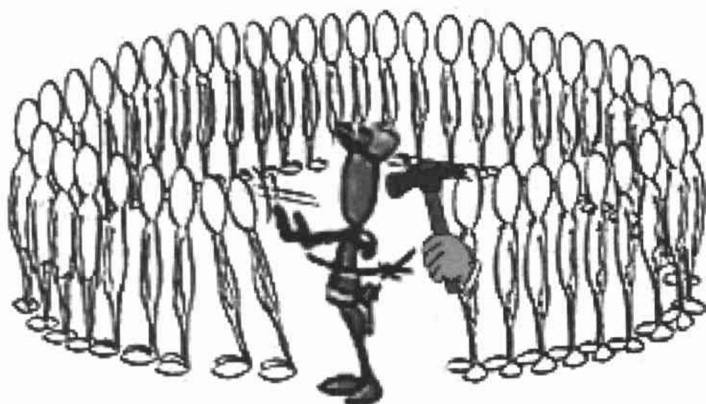
**که اگر روزی آن دشمنی تبدیل به دوستی شد، شرمنده نشوید!**

و ادامه دادم: تو حُرمت همسر بی‌گناهت را نگه نداشتی و نمی‌دانستی که **هر وقت حُرمت کسی را می‌شکنی، مطمئن باش که دیر یا زود کسی پیدا می‌شود که حُرمت تو را بشکند!** زیرا:

**از مکافات عمل غافل مشو**

**گندم از گندم بروید جو ز جو**

تو آن روز اشک همسر بی‌گناهت را درآوردی و اکنون کسی پیدا شده است که اشک تو را درآورد! زیرا **با هر دست بدهی، با همان دست می‌گیری!**



**بدی مکن که در این کشتزار زود زوال**
**به داس دهر همان بِدرَوی که می‌کاری**

ارزشمندترین ثروتی که مرد در دنیا به‌دست می‌آورد، قلب یک زن است.
*«جوسیپا جی‌هالند»*

# عشق واقعی

«موزس مندلسون»، پدربزرگ آهنگساز معروف آلمانی، جذابیت ظاهری نداشت و با قامت تا حدودی کوتاهش، قوزی نامتناسب نیز داشت.

وی روزی تاجری را در هامبورگ ملاقات کرد که دختری دوست‌داشتنی به نام «فرومجی» داشت. موزس ناامیدانه عاشق او شد ولی فرومجی به ظاهر بدقواره‌ی او رغبتی نشان نمی‌داد. وقتی زمان رفتن فرارسید؛ موزس جرأت کرد، دل به دریا زد، از پله‌ها به اتاق او رفت تا از آخرین فرصت استفاده کند و با او حرف بزند. فرومجی دختری خوش‌قلب بود ولی با بی‌اعتنایی به موزس، او را سخت غمگین کرد. اما موزس پس از سعی فراوان با شرمندگی پرسید: «آیا باور دارید که پیمان زناشویی در آسمان‌ها بسته می‌شود؟»

فرومجی درحالی‌که هنوز به زمین می‌نگریست گفت: «آری شما هم معتقدید؟»

موزس پاسخ داد: «آری من باور دارم. آیا می‌دانید هنگام تولد هر پسر، خداوند در عرش اعلام می‌دارد که او با کدام دختر ازدواج می‌کند؟ وقتی که من به دنیا آمدم، همسر آینده‌ام اعلام شد سپس خداوند گفت: «ولی همَسر تو گوژپشت است.» درست در همان لحظه فریاد زدم: «خدایا داشتن همسری گوژپشت مصیبت است، خواهش می‌کنم قوز او را به من و زیبایی را به او عطا کن.»

فرومجی سر خود را بالا گرفت و به چشم‌های موزس نگریست و از درون منقلب شد سپس جلو رفت و دست‌هایش را به مندلسون داد و همسر وفادار او شد.

**در زنـــدگی زناشـــویی، کـــارگردانی و فیلمنامـــه‌نویـــسی بـــه عهـــده‌ی شـــوهر و صدابرداری و دیالوگ بر عهده‌ی زن است.**
***«فدریکو فلینی»***

# پیوند زناشویی

شما با یکدیگر زاده شده‌اید و باید که پیوسته با هم باشید.
با هم باشید تا آن هنگام که بال‌های سفید مرگ روزهایتان را جدا می‌کند،
حتی در خاطره‌ی خاموش خداوند نیز با هم باشید.
اما بگذارید با هم بودنتان را فضایی در میانتان باشد،
و بگذارید که بادهای آسمان بین شما در رقص و پایکوبی باشند.
یکدیگر را دوست بدارید اما از عشق زنجیر مسازید؛
بگذارید عشق همچون دریایی مواج
میان ساحل‌های جانتان در تموج و ترنم باشد.
جام‌های یکدیگر را پر کنید، اما از یک جام منوشید.
از نان خود به یکدیگر هدیه دهید، اما هر دو از یک قرص نان تناول مکنید.
دل‌هایتان را به هم بسپارید اما به اسارت یکدیگر ندهید.
زیرا تنها دست زندگی است که می‌تواند دل‌های شما را در خود نگه دارد.
در کنار هم بایستید، اما نه بسیار نزدیک؛
از آن‌که ستون‌ها با جدا بودن بار را بهتر کشند،
و بلوط و سرو در سایه‌ی هم به کمال رویش نرسند.

*(جبران خلیل جبران)*

**زندگی دریای متلاطمی است که قطب‌نمای آن محبت است.**
*«نظام وفا کاشانی»*

# معجزه‌ی محبت

او مرا در اتاق بیمارستان دید که به‌شدت گریه می‌کردم، ریچارد به‌سرعت خودش را به من رساند و پرسید: «موضوع چیه؟»

بنابر گفته‌ی پزشکان من یک غده‌ی سرطانی در سینه‌ام داشتم و در مغزم نیز امکان وجود غده‌ی سرطانی هست، هر دوی ما سی‌ودوساله بودیم و سه بچه‌ی کوچک داشتیم.

ریچارد مرا محکم در آغوش گرفت، دوستان و بستگان از آرامشی که داشتیم حیرت‌زده بودند. پیش از آن‌که بدانم سرطان دارم، خداوند ناجی و آرامش‌دهنده‌ی ما بود و بعد از تشخیص آن نیز همان‌طور بود!

همان‌طور که ریچارد مرا در آغوش گرفته بود، گفت: «موضوع خیلی بیشتر از طاقت ما بود، این‌طور نیست سوزان؟» و من به‌شدت گریه می‌کردم. به دلیل حساسیت به مرفین، بدنم مانند یک سوسیس ورم کرده بود. داروی بتادین مربوط به جراحی، گردن، شانه و سینه‌ام را آلوده کرده بود و استحمام برایم خیلی زود بود. یک لوله از کنارم آویزان بود که مایع طرف جراحی‌شده را خارج می‌کرد. شانه‌ی چپ و سینه‌ام که قسمتی از آن را برداشته بودند، با گاز پانسمان محکم پیچیده شده بود. موی فِر دارم را در پارچه‌ی بزرگی قرار داده بودند. بیش از صد نفر در عرض چهل‌وهشت ساعت گذشته، آمده بودند مرا ببینند و همه‌ی آنان این زن قهوه‌ای و سفید

بادکرده‌ی بدون آرایش و موجمع‌شده را که من بودم، دیده بودند. چه وضع اسفباری داشتم!

ریچارد مرا از پشت روی بالش گذاشت و اتاق را ترک کرد، چند دقیقه بعد برگشت. دست‌هایش پر از شیشه‌های شامپو و مایع نرم‌کننده‌ی مو بود. او یک صندلی را به کنار دستشویی کشاند و مرا بلند کرد و به طرف آن برد. سپس مرا به‌آرامی روی زانویش گذاشت سرم را به زیر شیر دستشویی برد و با دقت خاصی موهایم را شست و سپس حوله‌ای را دور سرم پیچاند. سپس مرا به طرف رختخواب برد و در آن خواباند. همه‌ی این کارها را به قدری خوب انجام داد که هیچ‌یک از بخیه‌های جراحی آسیبی ندید.

شوهرم که هرگز موهایش را با سشوار خشک نکرده بود! یک سشوار برداشت و موهایم را خشک کرد و در تمام مدت درحالی‌که نشان می‌داد مرا زیبا می‌سازد، مشغولم کرد.

سپس بنابر تجربه‌ای که بر اثر نگاه کردن به من در دوازده سال گذشته به‌دست آورده بود، آرایش موهایم را آغاز کرد. درحالی‌که مطابق عادت خویش لبش را گاز می‌گرفت، جدی‌تر از هر شاگرد سالن آرایش کار می‌کرد و من می‌خندیدم و اشک‌هایم سرریز شوق بود. سپس جعبه‌ی آرایشم را باز کرد تا صورتم را بیاراید.

سرانجام آینه‌ای کوچک را جلوی چشمانم گرفت و گفت: «چطوره؟» و من دوباره شکل انسان شدم. کمی متورم بودم ولی احساس تمیزی می‌کردم. موهایم با نرمی روی شانه‌هایم ریخته بود و خود را شناختم.

ناگهان شروع به گریه کردم، بی‌اختیار اشک از چشمانم فرومی‌ریخت. ریچارد با لبخند گفت: «نه کوچولو، تو کار مرا خراب می‌کنی» و زد زیر خنده و من هم خنده‌ام گرفت!

در آن دوران سخت زندگی‌مان، بنابر گفته‌ی پزشکان من فقط چهل درصد شانس زنده ماندن داشتم و آن هم فقط به مدت دو سال!

این ماجرا مربوط به ده سال پیش بود. من آن سال‌ها را با خنده گذراندم و با لطف خداوند و کمک شوهر خوبم امسال نوزدهمین سال ازدواجمان را جشن می‌گیریم و بچه‌هایمان بزرگ شده‌اند. ریچارد **با یک کار کوچک محبت‌آمیز** به من حالت معمولی داد و من همیشه آن لحظه را یکی از دوست‌داشتنی‌ترین لحظات عمرم می‌دانم!

*(تی سوزان الر)*

**نکته**: محبت در بیان ساده به معنی آشکار کردن عشق است. محبت جنبه‌ای مهم و حیاتی در هر ارتباط و پیام‌آور امنیت، حمایت، آرامش و تأیید است.

محبت که لازمه‌ی زندگی مشترک و رمز موفقیت خانواده است، پدیده‌ای مهم و گران‌قیمت است که با معیارهای مادی قابل مقایسه نیست و آن‌قدر ارزشمند است که فقط شامل مقام انسانی می‌شود و زیبنده‌ی اوست. هر قدر چیزی ارزشمند و گران‌قیمت باشد، به همان اندازه، نگهداری از آن، سخت و مشکل می‌گردد. محبت نیز مانند سایر امور ارزشمند دیگر، احتیاج به محافظت و نگهداری بیشتری دارد. زوج‌ها باید آگاه باشند که محبت خود به خود پایدار نمی‌ماند و اگر از آن هیچ مراقبتی به عمل نیاید، ممکن است از بین برود. این گوهر ارزشمند را همیشه باید در وجود خود گرم و پرحرارت نگه دارید و به محبت و علاقه‌ی سابق تکیه نکنید، زیرا ممکن است گرمای حاکم در میان شما، به سردی گراید و چه‌بسا از بین برود. کسی که به دنبال گرمای محبت نیست و نیازی به آن نمی‌بیند، تلاشی نیز برای دست یافتن به آن انجام نمی‌دهد و همواره زندگی او سرد و بی‌روح سپری می‌گردد. اگر در زندگی مشترک این عامل مهم به‌دست فراموشی

سپرده شود، هیچ رغبتی برای ادامه‌ی آن در دو طرف دیده نمی‌شود. برای دستیابی به این عامل مهم، باید شور و حرارتی را که اوایل ازدواج در دو طرف وجود دارد همان‌گونه حفظ کرد. زیرا اگر این حرارت رو به افول نهد و به فکر روشن نگاه داشتن آن نباشند، پس از مدتی، خانواده را سرد و بی‌احساس می‌گرداند. پس مراقب باشیم مشکلات، کار و فعالیت در زندگی چنان ما را به خود مشغول نکند که هرگز متوجه مسایل اصلی خانواده نشویم. بنابراین لازم است گاهی هم خود را از مسایل اطراف جدا کنیم و بررسی کنیم که همسرمان علاقه‌اش نسبت به ما چگونه است، ما نسبت به او چقدر علاقه داریم، اگر احساس نقصان می‌کنیم، سعی کنیم آن را با ایجاد محبت برطرف نماییم.

به نظر من هیچ ادیب و دانشمندی در طول تاریخ نتوانسته است همچون «مولوی» حقیقت محبت را به این زیبایی به تصویر بکشد:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود
وز محبت مس‌ها زرین شود
از محبت دُرها صافی شود
وز محبت دَرها شافی شود
از محبت خارها گل می‌شود
وز محبت سرکه‌ها مُل می‌شود
از محبت دار تختی می‌شود
وز محبت بار بختی می‌شود
از محبت سِجن گلشن می‌شود
بی‌محبت روضه گُلخن می‌شود

**از محبــت نـــار، نـــوری مـــی‌شـــود**
**وز محبــت دیــو حـــوری مـــی‌شـــود**
**از محبــت ســـنگ، روغـــن مـــی‌شـــود**
**بـــی‌محبــت مـــوم آهـــن مـــی‌شـــود**
**از محبــت حُـــزن شـــادی مـــی‌شـــود**
**وز محبــت غـــول هـــادی مـــی‌شـــود**
**از محبــت نـــیش نوشـــی مـــی‌شـــود**
**وز محبــت شـــیر موشـــی مـــی‌شـــود**
**از محبــت سُـــقم، صـــحت مـــی‌شـــود**
**وز محبــت قهـــر رحمـــت مـــی‌شـــود**
**از محبــت مـــرده زنـــده مـــی‌شـــود**
**وز محبــت شـــاه بنـــده مـــی‌شـــود**
**ایـــن محبــت هـــم نتیجـــه دانـــش اســـت**
**کِی گزافـــه بـــر چنـــین تختـــی نشـــست؟**

«مادر ترزا» هم با نگاهی ژرف می‌گوید:

**کلمات محبت‌آمیز، شاید کوتاه و ساده باشند،**
**اما تأثیر و بازتابشان ابدی و بی‌پایان است.**

«نورمن وینسنت پیل» نیز در ادامه می‌گوید:

**اگر می‌پندارید که بیش از اندازه محبت کرده‌اید، همیشه جایی برای عرضه‌ی محبت بیشتر وجود دارد و کسی هم هست که این محبت را به او بدهید.**

«جان گری» هم بعد از شنیدن سخن «نورمن وینسنت پیل» می‌گوید:

**به جای این‌که در حضور فرزندانمان عشق و علاقه‌مان نسبت به هم را کمتر نشان بدهیم، بهتر است در حضور آنان محبت را نسبت به هم بیشتر ابراز داریم تا به این وسیله دوست داشتن را به آن‌ها نیز بیاموزیم.**

«عطار» نیز پس از قرن‌ها فریاد برمی‌آورد:

**اول خلعت محبت آمده‌ست**
**آخرش تشریف خلعت آمده‌ست**
**از مودت در محبت ره دهند**
**وز محبت خلعت آن که دهند**
**گر محبت ذره‌ای پیدا شود**
**کوه از نیروی او دریا شود**

یک ضرب‌المثل ژاپنی هم می‌گوید:

**یک کلمه‌ی محبت‌آمیز می‌تواند تمام فصل زمستان را گرم کند!**

فرزانه‌ای لطیف‌اندیش نیز می‌سراید:

**خواهی که دلبر تو نرم شود**
**از پرده برون آید و بی‌شرم شود**
**زاری مکن و زور مکن، زر بفرست**
**زر بر سر پولاد نهی نرم شود**

نگارنده هم بر این باور است:

**محبت، مانند اکسیری است که هرگاه به سخت‌ترین مشکلات زده شود، آن‌ها را راحت‌تر و حتی زیباتر نمایان می‌سازد. اگر محبت و عشق در گلخانه‌ی زیبای زندگی روید و پرتوافشانی آن توسط زن و**

**مرد صورت پذیرفت، بنیان زناشویی استوار می‌شود و بوی عطر صفا و مودت، فضا را پر می‌کند و باعث عشق و صمیمیت می‌شود.**

حقیقت این است که عشق و محبت را باید ساخت و پرداخت، چیزی نیست که قابل تهیه باشد، بنابراین:

- بیاییم از دل و روح همسرمان مواظبت و مراقبت کنیم. زیرا دل او مأمن کبوترهای سپیدِ تازه‌بال‌گشوده‌ی ماست.
- بیاییم نوازشی را که در شأن اوست برایش روا داریم و کلبه‌ی محقر و کوچکمان را با این عمل روشن و معطر سازیم.
- بیاییم خیلی بیشتر از آن‌که بیرون سخن می‌گوییم، با همسرمان حرف بزنیم، زیرا حرف زدن منشاء چشمه‌ی جوشان محبت است.
- بیاییم به پاس خوبی‌هایش، مهر و صفایش و یکرنگی و صداقتش، نازش را به جان بخریم و با او همواره یکدل و یکصدا و به‌راستی یک روح در دو بدن باشیم.
- بیاییم قبل از آن‌که کلید را بر در قفل‌شده‌ی منزل به چرخش درآوریم، با کلید تدبیر، قفل مشکلات خارج از منزل را ببندیم، پا روی تمام مصائب بگذاریم و با هدیه‌ی ارزشمند تبسم و لبخند، گُل‌های زیبای شادی و سرور را در خانه شکوفا سازیم و با کلمات و جملات مهرآمیز، این باغستان سرسبز را آبیاری کنیم.

**محبت خرجی ندارد، درحالی‌که همه چیز را خریداری می‌کند.**

**«شامفور»**

**زندگی گرمی دل‌های به‌هم پیوسته است**
**تا در آن دوست نباشد، همه دل‌ها خسته است**
***«فریدون مشیری»***

# بنی‌آدم اعضای یک پیکرند

دختر ملانصرالدین گریه‌کنان به نزد او آمد و گفت: «شوهرم مرا کتک مفصلی زده.»

ملا هم چوبی برداشت و او را چوبکاری کرد و گفت: «**برو به شوهرت بگو، اگر دوباره دختر مرا زدی، من هم زنت را می‌زنم!**»

**نکته**: در این حکایت به تمییز قائل شدن بین خود و دیگران اشاره شده است. در دستور زبان زندگی زناشویی خیلی‌ها، «من»، «تو»، «شما» و «ایشان» وجود دارد، اما در قاموس عشق فقط یک چیز هست: «ما»

انگشتان یک دست با هم تفاوت دارند، اما این تفاوت به معنایِ نابرابری و جدایی و تفریق نیست. این انگشتان در یک نگاه کلی، یک دست را تشکیل می‌دهند. در نگاه مبتنی بر ضعف، دست چپ با دست راست متفاوت و از آن جداست. اما دست چپ و راست جزیی از یک کل بزرگ به نام بدن هستند. بدن چیزی نیست جز اعضایی که با هم ارتباط و تعامل سازمان‌دهی‌شده دارند. اعضا با هم یک سرنوشت مشترک دارند. اگر دست چپ درد بگیرد، کل اعضا معذب خواهند شد.

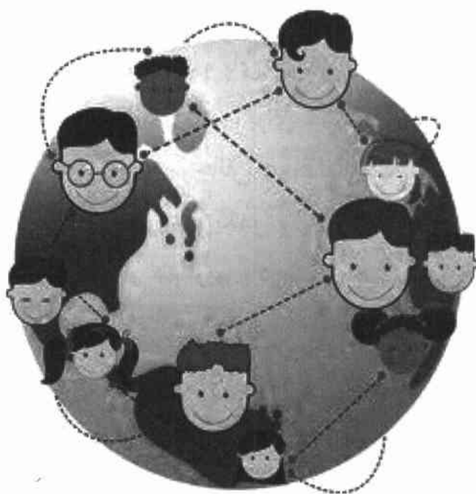
به قول شاعر:

**چو عضوی به درد آورد روزگار**
**دگر عضوها را نماند قرار**

به علت ارتباط و اتصال اگر دست چپ به دست راست ضربه وارد کند، در واقع به خود ضربه زده است. این عمل نوعی خودزنی است. همه‌ی انسان‌ها در یک نگاه کلان، جزیی از یک کل هستند به نام «جامعه‌ی بشری».

تمام جدایی‌ها و تفاوت‌ها ظاهری است. کلیه‌ی دسته‌بندی‌ها، مرزها و شکاف‌ها ساختگی است. به قول «مادر ترزا»:

**اگر آرامش نداریم، از آن رو است که از یاد برده‌ایم**
**به یکدیگر تعلق داریم.**



اکنون ما با هم یکی شده‌ایم. علی‌رغم زندگی که متلاشی می‌کند و مرگ که جدایی می‌افکند.

*«علی شریعتی»*

# شعری برای همسرم

بیا تا مونس هم، یار هم، غمخوار هم باشیم
انیس جانِ غم‌فرسوده‌ی بیمارِ هم باشیم
شب آید، شمع هم گردیم و بهر یکدگر سوزیم
شود چون روز، دست و پای هم، در کار هم باشیم
دوای هم، شفای هم، برای هم، فدای هم
دل هم، جان هم، جانان هم، دلدار هم باشیم
به هم، یک تن شویم و یکدل و یکرنگ و یک پیشه
سری در کار هم آریم و دوشِ بار هم باشیم
جدایی را نباشد زَهره‌ای تا در میان آید
به هم آریم سر، بر گِرد هم، پرگار هم باشیم
حیات یکدگر باشیم و بهر یکدگر میریم
گهی خندان ز هم، گه خسته و افکار هم باشیم
به وقت هوشیاری عقل کل گردیم بهر هم
چو وقت مستی آید، ساغر سرشار هم باشیم
شویم از نغمه‌سازی عندلیبِ غم‌سرای هم
به رنگ و بوی یکدیگر شده، گلزار هم باشیم

به جمعیت پناه آریم از باد پریشانی
اگر غفلت کند آهنگ ما، هشیار هم باشیم
برای دیده‌بانی، خواب را بر خویشتن بندیم
ز بهر پاسبانی، دیده‌ی بیدار هم باشیم
جمال یکدگر گردیم و عیب یکدگر پوشیم
قبا و جُبه و پیراهن و دستار هم باشیم
غمِ هم، شادیِ هم، دینِ هم، دنیای هم گردیم
بلای یکدگر را چاره و ناچار هم باشیم
بلاگردان هم گردیده، گِرد یکدگر گردیم
شده قُربان هم از جان و منت‌دار هم باشیم
یکی گردیم در گفتار و در کردار و در رفتار
زبان و دست و پا یک کرده، خدمتکار هم باشیم
نمی‌بینم به جز تو همدمی ای فیض در عالم
بیا دمساز هم گنجینه‌ی اَسرار هم باشیم

*(فیض کاشانی)*

**خیلی زود که برگردی،**
**لحظات بی‌تو بودن برای من هزاره‌ای است ملال‌آور!**
**«جین سیمونس»**

زنـدگی زناشـویی موفـق یعنـی آوردن عشق، از حرف به عمل!

# علایم جاده‌ی زندگی زناشویی





❖ **بوق نزنید:** یعنی فریاد کشیدن ممنوع!

❖ **خطر ریزش کوه:** یعنی وقتـی تـو ناسـپاس هـستی، وقتـی تـوهین و فحاشی می‌کنی، پس منتظر بارش تکه‌سنگ‌ها بر سرت باش!

❖ **پیچ خطرناک:** سرعت خود را کم کنید! یعنی ما به کمـی شـوخ‌طبعـی نیاز داریم که از مسیرهای دشوار و پـیچ‌وخـم‌هـای خطرنـاک زنـدگی راحت‌تر عبور کنیم و به کمی شعور نلغزیم!

❖ **سبقت ممنوع:** چرا همسرت را رقیب خـود مـی‌دانـی؟ بـا او همـراه و همفکر و همدرد شو! اگر موفقیتی کسب کند مطمئن باش که تـو هـم در آن سهیم هستی!

❖ **با نور بالا حرکت نکنید:** یعنی هرگز تصور نکن که حق به جانب توست و در جاده‌ی زندگی جوری عمل نکن که همسرت تعادل و توان صحبت و گفتمان و اظهار نظر را نداشته باشد. مطمئن باش وقتی ماشین مقابل که همسرت است، نتواند خوب ببیند تو پیروز نیستی! بلکه با تو تصادف می‌کند، آن وقت چه می‌شود؟ هیچی! یک خسارت دوبله!

❖ **خطر سقوط بهمن:** یعنی در جاده‌ی زندگی، هی پرخاش نکن، هی فریاد نکن، هی قهر نکن و هی... باور کن که تو با صدای اشتباهات کوچکت باعث می‌شوی که خُرده‌برف‌ها به هم آمیخته و به‌تدریج به بهمن عظیمی تبدیل شوند و در نهایت، سر از دادگاه حمایت خانواده درآوری و آخرش، مُهر طلاق بر پریشانی‌ات می‌خورد و بس!

❖ **جاده دوطرفه است:** یعنی فقط به فکر کاستی‌های خودت نباش! الان خسته‌ای، بعد خسته‌ای، بعد می‌خواهی فیلم دلخواهت را ببینی، بعد می‌خواهی استراحت کنی و بعد...

زندگی یک جاده‌ی دوطرفه است، آخه کمی هم به همسرت بیندیش و ببین کاستی‌های او چیست؟ خواسته‌هایش را جامه‌ی عمل بپوشان و... یکه‌تازی و فقط به فکر خود بودن ممنوع!

❖ **به محل پارک پانصد متر مانده:** یعنی گاهی کارت را تعطیل کن و برای تفریح و استراحت همسرت وقت بگذار. فراموش نکن:

ارزش هر چیز در زندگی ما به میزان زمانی است که برای آن صرف می‌کنیم! باور کن مانند همان وقتی است که شما در جاده به پارک می‌رسید و چای و شیرینی مختصری میل می‌کنید و وقتی پشت فرمان قرار می‌گیرید، انرژی بیشتری نسبت به قبل دارید. باور کنید که زندگی هم این‌گونه است! یک بار امتحان کنید!

❖ **حداکثر سرعت مجاز ۱۱۰ کیلومتر:** وقتی در جاده راننده‌ای را می‌بینید که بیشتر از حد مجاز می‌راند و ماشین او به‌صورت مارپیچ حرکت می‌کند، چه می‌گویید؟ بی‌شک می‌گویید: به‌زودی تصادف می‌کند یا از پرتگاهی پرت می‌شود! جاده‌ی زندگی هم این‌گونه است:

- وقتی شما هر طور دوست دارید می‌تازید.
- وقتی«مدیریت احساس» ندارید و هرگاه که به هر دلیل خشمگین می‌شوید، هر کاری که می‌توانید می‌کنید و هر حرف زشتی را می‌زنید و نمی‌دانید که، خشم و خجالت، هر دو با «خ» آغاز می‌گردد و بدانید که این مسایل بی‌دلیل نیست!

سری به دادگاه‌ها و زندان‌ها بزنید...

تمام افرادی که به دلیل خشم، عمل زشتی از آنان صادر شده است، هرگز سر خود را بالا نمی‌گیرند و ابراز خوشحالی نمی‌کنند. بلکه سر به زیر دارند و با کلماتی بریده بریده می‌گویند: شرمنده‌ام!

پس بهتر است کاری نکنید که در نیمه‌ی جاده‌ی زندگی، دچار این حالت شوید.

❖ **حداکثر سرعت در شب ۸۰ کیلومتر:** شب یعنی ظلمات و تاریکی و در جاده‌ی زندگی؛ یعنی بعضی از مسایل را فقط شنیده‌ایم و خوب نمی‌دانیم و نباید زود قضاوت کنیم.

حتی خداوند، قبل از مرگ انسان درباره‌اش قضاوت نمی‌کند! پس وقتی مسایلی را می‌شنوید که باعث نگرانی یا خشم شما در رابطه با همسرتان می‌شود، تند نرانید، سرعت خود را کنترل کنید. مطمئن باشید که با گذشت اندکی از زمان و انجام گفتمان حضوری، متوجه می‌شوید که قضاوت شما غلط بوده است.

به خاطر بسپارید: **تاریکی یعنی جهل و نور یعنی آگاهی!**

پس بهتر است با نور آگاهی و با آرامش مسایل را حل و فصل کنید.

❖ **به پل نزدیک می‌شوید:** وقتی شرایط خاصی برای همسرتان پیش آمده است که باید خیلی مراعات او را در رفتار و گفتار نمایید، مطمئن باشید تا چشم برهم بگذارید، به سلامتی از پل زندگی عبور کرده‌اید.

فراموش نکنید: **خوشا آنانی که وجود خود را پُلی می‌سازند تا دیگران از آن عبور کنند!**

❖ **به تونل نزدیک می‌شوید:** شما وقتی در جاده‌ای به تونل نزدیک می‌شوید چه می‌کنید؟ بی‌شک می‌گویید: اولین کار، کم کردن سرعت و بعد روشن کردن چراغ‌های اتومبیل است!

حالا در جاده‌ی زندگی، به تونل نزدیک می‌شوید؛ یعنی همسر شما در یک حالت بحرانی به‌سر می‌برد:

- یکی از عزیزانش فوت کرده
- دچار ورشکستگی اقتصادی شده
- با شکست کاری مواجه شده
- و مشابه آن...

در این حالت شما باید چه کنید؟

اول، سرعت زندگی خود را کم کنید، یعنی از کار روزمره‌ی خود بکاهید. دوم، چراغ‌ها را روشن کنید، برای شما گفته بودیم که نور یعنی، دانایی و آگاهی! پس با دانایی و آگاهی عمل کنید. با او همدرد و همَراه شوید و در کنارش حضور یابید.

به خاطر بسپارید: **همسر شما امانت و موهبتی الهی است که برای مدت محدودی در کنار شماست!**

پس اگر این‌گونه عمل کنید، مطمئن باشید که خیلی زود و به یاری خداوند، به سلامتی از تونل تاریک عبور می‌کنید و به‌زودی شاهد روشنایی جاده و حضور لبخندی بر لبان خود و همسرتان می‌شوید.

❖ **خطر! جاده بن‌بست است:** یعنی وقتی شما در جاده‌ی زندگی به تابلوهای راهنمایی که برایتان نصب کرده‌ایم توجه نکردید و در نهایت، «قهر» را ادامه دادید. باید بگوییم متأسفانه شما در جاده‌ی زندگی به بن‌بست رسیده‌اید و به‌زودی خطر حقیقی را که همان «طلاق» است، با گوشت و پوست خود حس خواهید کرد! خدا بیامرزدتان!

به خاطر بسپارید:

**در طول سفر زندگی، چشم به جاده ندوز، خسته می‌شوی!**
**دل به جاده بده!**

درباره‌ی طلاق صحبت دیگری نداریم چون تمام حرف‌ها را در جاده‌ی زندگی برایتان گفتیم تا شما به این مرحله نرسید.

فقط یک کلام از زبان «ناپلئون بناپارت» بشنوید: به‌طور حتم شما هم بارها شنیده‌اید که یکی از دوستانتان درباره‌ی قبولی در یکی از درس‌هایش می‌گوید: «ناپلئونی قبول شدم!» اما به‌راستی مفهوم این عبارت چیست؟

ناپلئون در تمام جنگ‌هایش با کمال شجاعت و دانایی خود می‌جنگید، اما وقتی برایش خبر می‌آوردند: «امیدی نیست، در حال شکست خوردن از دشمن هستیم»، شکست را نمی‌پذیرفت و خودش وارد عمل می‌شد و حمله‌ی جدیدی را با تفکر و راهکاری جدید با تمام حضور خویش آغاز می‌کرد و در نهایت پیروز می‌شد!

اکنون «ناپلئون» علت آن را چنین تعریف می‌کند:

«وقتی ژنرال‌هایم خبر شکست موقت را برایم می‌آوردند، من که اعتقادی به شکست نداشتم، خودم وارد عمل می‌شدم و به اصطلاح «زور آخر» را با تمام توان و هوشیاری خود می‌زدم و عامل پیروزی من در جنگ‌ها همان «زور آخر» بود!»

و اکنون دانستید که وقتی یک نفر می‌گوید: «در فلان درس ناپلئونی قبول شدم» یعنی در مرز بین شکست و پیروزی بوده و در حقیقت «زورکی» قبول شده است!

خُب حالا شما می‌توانید مانند یک ژنرال حقیقی در جنگ زندگی با طرح نقشه‌ای جدید، اول از خود بگذرید، مانند ناپلئون که سینه به گلوله‌ی دشمن می‌داد.

و اما چگونه باید از خود بگذرید؟ پاسخ دهید:

..............................................................................................

..............................................................................................

ما می‌گوییم: **شما باید از غرور، تکبر و خودخواهی خود بگذرید و نگذارید که دشمن (طلاق) بر شما چیره شود!**

**در پیوند زناشویی شما نه زن هستید، نه شوهر**
**عشقی هستید میان دو انسان!**
**«نیستا گاداتا»**

**در پشت هر مرد موفق زنی فرزانه ایستاده است.**

*«ناپلئون»*

# کارگر پمپ بنزین

«توماس هیلر»، مدیر اجرایی شرکت بیمه‌ی عمر ماساچوست به همراه همسرش در بزرگراهی بین ایالتی در حال رانندگی بود که متوجه شد بنزین ماشینش کم است. به اولین پمپ بنزین مراجعه کرد و از مسؤول آن خواست که نگاهی به موتور نیز بیندازد، سپس خودش پیاده شد تا قدمی بزند و رفع خستگی کند. او هنگامی که به سوی اتومبیل خود بازمی‌گشت، دید که متصدی پمپ بنزین و همسرش گرم گفت‌وگو هستند.

پس از خروج از جایگاه، هیلر از زنش پرسید که: «آیا آن مرد را می‌شناسد؟» او بی‌درنگ پاسخ داد که می‌شناسد. آنان در دوران تحصیل به یک دبیرستان می‌رفتند و یک سال باهم نامزد بوده‌اند.

هیلر با لحنی آکنده از غرور گفت: «هی خانم، شانس آوردی که من پیدا شدم. اگر با اون ازدواج می‌کردی به جای زن مدیر کل، همسر یک کارگر پمپ بنزین شده بودی.»

زنش پاسخ داد: **«عزیزم، اگر من با او ازدواج می‌کردم، او مدیر کل بود و تو کارگر پمپ بنزین!»**

نکته: به‌طور کلی زنان در جریان موفقیت‌هایی که در زندگی نصیب مردان می‌شود، جایگاه ویژه‌ای دارند، ولی بسیاری از آنان از این حقیقت آگاه نیستند. در زندگی نمی‌توان مرد موفقی را یافت که از یاری و همراهی

زنی فهیم و کاردان بی‌نیاز باشد. عکس این موضوع نیز صدق می‌کند. ریشه‌ی بسیاری از ناکامی‌ها و شکست‌های آقایان، در سوءتفاهم‌ها و اختلاف‌هایی است که با همسرانشان پیدا می‌کنند.

سؤال: به نظر شما چرا پشت سر هر مرد موفق، یک زن فرزانه قرار دارد؟

جواب: نگارنده بر این باور است که احساسات و هیجان‌ها در رفتار و عملکرد انسان نقش اصلی و اساسی را بازی می‌کنند. چراکه واکنش‌های رفتاری انسان‌ها بیشتر ناشی از احساسات و عواطف آنان است؛ درحالی‌که بیشتر افراد تصور می‌کنند که واکنش‌ها و عملکردشان، ناشی از عقل و منطقشان است نه بر اساس احساساتشان. شگفتی اینجاست، هر وقت بین احساس و عقل درگیری پیش بیاید، همیشه **احساس** پیروز می‌شود، چراکه **احساسات نیرومندترین قدرت به حساب می‌آیند.**

به مثال زیر توجه نمایید:

همه‌ی انسان‌ها، در شرایط مختلف، عصبانی شده‌اند و خشم را تجربه کرده‌اند و متوجه ضرر و زیان‌های فراوان آن بوده‌اند. در این راستا، عقل توصیه‌ی اکید دارد که در شرایط مشکل و بحرانی، باید خشم و عصبانیت خود را کنترل کرد تا از ضرر و زیان ناشی از آن در امان بود. درحالی‌که در شرایط سخت و بحرانی، **احساس** فرمان می‌دهد که فرد عصبانیت و خشم خود را بروز دهد و خود را از فشار درد و رنج‌های فراوان خلاص کند، هر چند با بروز خشم و عصبانیت و عدم کنترل آن، ضرر و زیان مادی و معنوی فراوانی متوجه فرد باشد. سؤال: در این بین، عقل و خردمندی برنده است یا احساس؟

اگر عقل و منطق برنده بود، باید جلوی خشم خود را می‌گرفتیم و دچار آن همه ضرر و زیان نمی‌شدیم. **احساس** برنده است که به‌صورت آگاهانه

یا ناآگاهانه و به‌طور معمول به‌صورت غیرقابل کنترل ظاهر می‌شود و فرد را دچار آن همه مشکل می‌سازد.

مثال‌های دیگری در این مورد می‌توان بیان کرد که رفتار و عملکردهای ما بیشتر تحت تأثیر **احساس‌هایمان** قرار دارند.

به‌طور کلی: **اگر تصمیم‌های اتخاذ شده، ناشی از احساسات در تضاد با عقل نباشد و در راستای خرد و منطق باشند، زندگی انسان در مسیر شادکامی، خوشبختی و تعالی قرار می‌گیرد، ولی اگر با رویدادها و حوادث، به‌صورت منفی و به دور از خردمندی برخورد شود، شخص در مسیر نگرانی، عدم موفقیت، بیماری و مشکلات گوناگون قرار می‌گیرد.**

می‌گویند: همه‌ی جنگ و جدال‌های بزرگ و کوچک تاریخ، برانگیخته از **احساسات** بشری بوده است.

رابطه‌ی انسان با خود و با دیگران و با رویدادهای زندگی و این‌که چه شغلی انتخاب کنیم، چه همسری برگزینیم، چگونه توان فردی خود را بالا ببریم و... همگی بازتاب **احساسات** خودمان است.

احساسات امری طبیعی و بخشی از زندگی ما هستند و هر کدام پیامی دارند که ضرورت توجه، تغییر و تحول را به ما هشدار می‌دهند.

چگونگی تعبیر و تفسیر ذهنمان از رویدادها و برداشت‌های مثبت یا منفی احساس‌ها را می‌سازند. احساس‌ها می‌توانند کیفیت تجربه‌های زندگی ما را تغییر دهند، چرا که:

**احساسات، بزرگ‌ترین قدرت‌ها و بهترین دوست یا بدترین دشمن بر حسب چگونگی برخوردمان، با آن‌ها هستند.**

اگر به فکر درآمد بیشتری هستیم... اگر در اندیشه‌ی همسر شایسته‌ای هستیم... اگر در اندیشه‌ی آزادی و امنیت بیشتری هستیم.... صدها و

هزاران اگر دیگر، به این خاطر است که **می‌خواهیم احساسات و عواطف بهتری نسبت به خود داشته باشیم و کیفیت احساس خود را بهتر کنیم.**

احساس و خرد مکمل هم هستند، اگر احساس‌ها و عملکردها در مسیر خرد و هوشمندی باشند، نتایج کار بسیار مفید، مثبت و سازنده می‌شود.

به‌طور طبیعی:

**خانم‌ها نسبت به آقایان، از احساسات و عواطفِ قوی‌تری برخوردار هستند و می‌توانند احساسات و عواطف خود و دیگران را «کم»، «زیاد» یا «خیلی زیاد» در جهت مثبت و سازنده یا منفی و مخرب، سوق بدهند و تحت تأثیر قرار دهند!**

حال ببینیم خانم‌ها از احساس و عواطف قوی خود که بر حسب چگونگی استفاده، منشاء «قدرت و توانمندی» یا «ضعف و ناتوانی» آن‌هاست، در زندگی مشترک چگونه استفاده می‌کنند؟

هدف از این بررسی، نشان دادن ارزش و اهمیت تأثیرگذاری خانم‌ها در زندگی مشترکشان است. اگر خانم‌ها احساسات خود را هرچه بهتر بشناسند و مدیریت کنند و آن را در زندگی جاری به‌صورت مثبت، سازنده و مطلوب استفاده کنند، در ساختن زندگی مشترک عالی و موفق، بسیار فراتر از آنچه فکر می‌کنند، مؤثر می‌شوند.

نتایج حاصل از برخورد مثبت خانم‌ها با رویدادهای جاری زندگی مشترک، تحت عنوان «خانم‌های آگاه» و «خانم‌های ناآگاه» به‌طور خلاصه به شرح زیر توضیح داده می‌شود:

### ❖ *خانم‌های آگاه: (موفق)*

با رویدادها و حوادث زندگی، مثبت برخورد می‌کنند و می‌توانند استعدادها و توانمندی‌های خود و شوهران خود را کشف کنند و با حسن‌جویی، تحسین

و تشویق، رفتار و عملکرد آنان را در مسیر سازنده و مثبت سوق دهند. به عبارت دیگر، زن آگاه و دانا، با استفاده از احساسات قوی خویش در مسیر مثبت، به کشف، تأیید و تشویق استعدادها و توانمندی‌های مثبت شوهرش می‌پردازد و می‌تواند با مدیریت بر احساسات خویش، خود و شوهرش را بهتر بشناسد و عمیق‌تر درک کند و با رابطه‌ی شایسته‌تری که ایجاد می‌کند، می‌تواند همسر خود را در استفاده از احساسات مثبت خود یاری دهد. او می‌داند که:

**حسن‌جویی، تحسین و تشویق، غذای روح و روان انسان است و در پیشبرد کارها بسیار تأثیر دارد.**

زن آگاه و دانا، ژرف‌ترین نیازهای خود و همسرش را درک و کشف می‌کند و در مواقع سخت به یاری شوهرش می‌شتابد و در واقع **شریک زندگی** او می‌شود، نه فقط همسر قانونی او.

درک شدن، حمایت، تأیید و تشویق یا تکذیب، سرکوب رفتار و عملکرد مرد از طرف زنش برای وی، به‌صورت مثبت یا منفی بسیار اهمیت دارد؛ به این معنی که قدرت زن، زمانی مثبت و سازنده است که باعث خوشبختی خود و همسرش می‌شود **با احساس قوی خود، احساس‌های همسر خود را در جهت مثبت و سازنده سوق می‌دهد و با آن همراهی می‌نماید.**

اما زمانی که زن از قدرت خویش به‌صورت منفی استفاده کرده باشد و احساسات همسر خود را در جهت منفی و تخریب هدایت کند، زندگی مشترک را در مسیر آشفتگی و ویرانی قرار می‌دهد و بدبختی خود و همسرش را فراهم می‌سازد.

زنان آگاه و فرزانه، در ایجاد تفاهم، صداقت و اعتماد دوسویه، با همدلی متقابل در شادابی و آرامش خود و همسر، در ایجاد محیط مطلوب، در

ساخت زندگی مشترک بانشاط، در پیشرفت و موفقیت خود و همسر خویش تلاش می‌کنند و بسیار مؤثر واقع می‌شوند.

هدفِ زن آگاه این است که:

**همیشه موقعیت «برنده ـ برنده» بین خود و همسرش ایجاد کند، پیوسته از خود می‌پرسد که چه کار کنم و چه قدم‌هایی بردارم که هر دو نفرمان زندگی شاد و پرطراوتی داشته باشیم و هر دو برنده شویم؟**

آقایان توجه کنند:

اگر به شکوفایی و بروز استعدادهای نهفته‌ی همسرتان کمک کنید، عشق بیشتری دریافت خواهید کرد و در شادکامی و آرامش زندگی مشترکتان، بسیار مؤثر می‌شوید و خوشبختی واقعی را لمس خواهید کرد.

❖ ***زنان ناآگاه: (ناموفق)***

خانم‌های ناآگاه به توانمندی‌ها و استعدادهای خود و همسرشان بی‌توجه هستند یا آگاهی ندارند؛ نیازمندی‌های خود و همسرشان را نمی‌شناسند، تفاوت بین زنان و مردان را درک نمی‌کنند؛ با رویدادها، منفی برخورد می‌کنند؛ انرژی و توانایی خویش را، صرف مبارزه، جدال، تحقیر و... شوهر خویش می‌کنند و به جای بالا بردن آگاهی‌های خود و پذیرش واقعیت‌ها و تفاوت‌های موجود بین خود و همسر و دیگران، ناآگاهانه اندیشه‌ها، احساسات و عملکرد خود را مبنا قرار می‌دهند و خویش را برتر از همسر خود تصور می‌کنند و می‌خواهند همه را به‌ویژه همسر خود را مطابق با سلیقه و تفکر خود، ارشاد، هدایت و اصلاح نمایند! چنین زنانی:

به جای حمایت عاطفی و همدلی با همسرشان، احساس‌ها و توانمندی‌های شوهران خود را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهند و با عملکردهای منفی سرکوب می‌کنند؛ قدرت زنانگی و احساس قوی و توان‌آفرینی و کیمیاگری

خویش را در راه منفی به کار می‌گیرند؛ به جای همسو کردن انرژی‌های مثبت خود با همسر، به مقابله با او برمی‌خیزند و سعی در رقابت و شکست دادن همسران برمی‌آیند. با غر زدن‌ها، بهانه و ایرادگیری‌های به‌حق یا ناحق، با بی‌اعتنایی و مخالفت با رفتار و کردار همسر و هر چیز که به او مربوط می‌شود، آگاهانه یا ناآگاهانَه، با عیب‌جویی، ناسازگاری و بگومگوهای بی‌پایان، سرزنش، انتقاد، تحقیر، مبارزه و پیش‌داوری‌های منفی و... به گسترش احساسات و عواطف منفی خود و همسرشان کمک می‌کنند و حتی اگر شوهرشان، فرد لایقی باشد و احساس‌ها و اندیشه‌های مثبت داشته باشد، با لجبازی به عیب‌جویی، سرزنش و تحقیر و پیش‌داوری‌های منفی به مبارزه و مخالفت با او می‌پردازند و تلاش می‌کنند صفت‌های مثبت همسران خود را تحت تأثیر بینش منفی خویش قرار دهند و آن‌ها را بی‌اثر کنند!

در واقع، همه چیز را فدا و قربانی ناخودآگاهی، نادانی و خودخواهی‌های منفی خود می‌کنند و پایه‌های زندگی مشترک را متزلزل و زندگی را برای خود و همسرشان تلخ، دردناک و عذاب‌آور می‌سازند و به جهنم واقعی تبدیل می‌کنند.

خانم‌های ناآگاه، خودرأی و خودمحور هستند و تصور می‌کنند که می‌توانند همسر خود را به مرد رویاهای خود تبدیل کنند و فکر می‌کنند هر آنچه خطا و اشتباه باشد، مال همسر و دیگران است و هرچه درست و کامل باشد، از آنِ خودشان است! و همیشه روی این مسأله اصرار دارند که: تو و دیگران اشتباه می‌کنید، حق با من است!

عیب‌جویی دایمی زنان ناآگاه، همانند چکشی بر حس غرور، اعتمادبه‌نفس و خودباوری شوهرانشان فرود می‌آید و حالت افتخارآمیزی را که باید هر مرد در خانواده‌اش احساس کند، جریحه‌دار می‌کند و از بین می‌برد.

**مهم نیست که چقدر می‌بخشیم، مهم این است که چه اندازه عشق در این بخشیدن است.**

*«مادر ترزا»*

# عشق بی‌قید و شرط

جشن عروسی یکی از دوستان ملانصرالدین بود و ملا را نیز دعوت کرده بودند. وقتی خواست وارد شود، دید در مقابل او دری وجود دارد و اعلانی به آن چسبانده‌اند: « از این در عروس و داماد وارد می‌شوند و از درِ دیگر دعوت‌شدگان.»

ملا از در دعوت‌شدگان وارد شد. در آنجا هم دو در دید و اعلانی دیگر: «از این در دعوت‌شدگانی وارد می‌شوند که هدیه آورده‌اند و از درِ دیگر دعوت‌شدگانی داخل می‌شوند که هدیه نیاورده‌اند.» بنابراین ملا از در دوم وارد شد. ناگهان خود را در کوچه دید، همان‌جایی که وارد شده بود!

**نکته**: این داستان حکایت زندگی بسیاری از انسان‌هاست. خیلی‌ها کسانی را به زندگی‌شان دعوت می‌کنند (رابطه‌هایی را آغاز می‌کنند)، اما وقتی متوجه می‌شوند از آن‌ها چیزی عایدشان نمی‌شود، رابطه را قطع و افراد را به حال خودشان رها می‌کنند.

روابط عاطفی ما چیزی بیشتر از الگوی حاکم بر مناسبات تجاری و اقتصادی نیست. مناسبات و روابطی بر مبنای نوعی اندیشه‌ی سوداگری. عشق بر اساس ترس و ضعف محاسبه‌گر است. خیلی‌ها می‌خواهند در ازای آنچه به دیگران می‌دهند، چیزی نصیبشان شود.

«مولوی» می‌سراید:

**بی‌طمع نشنیده‌ام از خاص و عام**

**من سلامی ای برادر والسلام**

خیلی‌ها اگر محبتی به همسرشان می‌کنند، توقع جبران دارند. اگر سلامی می‌کنند، می‌خواهند علیکی بشنوند. اگر قدمی برای همسر خود یا دیگران برمی‌دارند، می‌خواهند او را در قلب خود جای دهند.

«جبران خلیل جبران» می‌گوید:

**چه ستمگر است آن‌که از جیبش به تو می‌بخشد تا از قلب تو چیزی بگیرد!**

متأسفانه دوست داشتن‌های خیلی از افراد در روابط زناشویی قید و شرط و تبصره دارد، حساب و کتاب دارد. روابط بر مبنای ترس، مشروط و متوقعانه است.

«عطار» می‌سراید:

**یکی پرسید ای گمگشته ایام**

**که تو چه دوست داری؟ گفت دشنام**

**که هر چیزی که مردم می‌دهندم**

**به جز دشنام منت می‌نهندم**

خیلی‌ها اگر همسرشان را دوست دارند، به‌خاطر این است که می‌خواهند لیوان نیازشان پُر شود! اگر رابطه‌ای سودآور نباشد، آن را ادامه نمی‌دهند.

**عشق و دوست داشتن حقیقی محاسبه‌گر نیست، چرتکه نمی‌اندازد، سبک و سنگین نمی‌کند. عشق اصیل بی‌ریاست و بدون چشمداشت و امید پاداش و جبران. او توقع تلافی و قدردانی ندارد. می‌بخشد، چون بودنش چنین اقتضا می‌کند.**

در قبال نگرش خود مسؤولیت احساس کنید.

*«جان ماکسول»*

# مسؤولیت

چهار پنج سال از ازدواج من و مارگارت می‌گذشت که قرار شد در همایشی سخنرانی کنم. مارگارت هم قرار شد برای همسران جلسه‌ای تشکیل دهد. او به اندازه‌ی من از سخنرانی لذت نمی‌برد. البته کارش را خوب انجام می‌داد، اما به اندازه‌ی من از سخنرانی لذت نمی‌برد. در زمان پرسش و پاسخ، زنی از او سؤال کرد: «جان شما را خوشبخت کرده است؟»

باید بگویم احساس کردم خیلی دلم می‌خواهد جواب مارگارت را بشنوم. من شوهری هستم که به زنم می‌رسم، و باید بگویم مارگارت را خیلی دوست دارم. حالا می‌خواست درباره‌ی من چه بگوید؟

مارگارت گفت: «جان مرا خوشبخت کرده است؟ نه، نکرده است!»

خواستم از نزدیک‌ترین در فرار کنم، اما مارگارت ادامه داد: «در دو سه سال اول ازدواجمان فکر می‌کردم جان وظیفه داد مرا خوشبخت کند. اما کسی نمی‌تواند شخص دیگری را خوشبخت کند. وظیفه‌ی خود من است که خودم را خوشبخت کنم.»

مارگارت که در اوایل دهه‌ی بیست زندگی‌اش بود، به مطلبی اشاره کرد که بعضی‌ها هرگز آن را یاد نمی‌گیرند. همه‌ی ما باید در قبال نگرش خود احساس مسؤولیت کنیم.

(جان ماکسول)

دروغ ای بـــرادر مگـــو زینهـــار
که کاذب بـود خـوار و بـی‌اعتبـار
«سعدی»

# هیچ وقت به یک زن دروغ نگویید

مردی با همسرش تماس گرفت و گفت: «عزیزم، از من خواسته شده که با رییس و چند تن از دوستانش برای ماهیگیری به کانادا برویم. ما یک هفته آنجا خواهیم بـود. ایـن فرصـت خـوبی اسـت تـا ارتقـای شـغلی‌ای را کـه منتظرش بودم، بگیرم. بنابراین خواهش می‌کـنم لبـاس کـافی بـرای یـک هفته برایم بگذار و وسایل ماهیگیری مرا هم آماده کن. مـا از اداره حرکـت خواهیم کرد و من سر راه وسایلم را از خانـه برخـواهم داشـت، راسـتی آن لباس‌های راحتی ابریشمی آبی‌رنگم را هم بگذار!»

زن با خودش فکر کرد که این مسأله کمی غیرطبیعی است اما به‌خـاطر این‌که نشان دهد همسر خوبی است به‌طور دقیق کارهایی را که همـسرش خواسته بود، انجام داد.

هفته‌ی بعد مرد به خانه برگشت، کمی خـسته بـه نظـر مـی‌رسـید امـا ظاهرش خوب و مرتب بود.

همسرش به او خوش‌آمد گفت و از او پرسید که آیا ماهی گرفته است یا نه؟

مرد گفت: «بله تعداد زیادی ماهی قزل‌آلا، چند ماهی فلس آبی و چنـد تا هم اره‌ماهی گـرفتیم. امـا چـرا لبـاس راحتـی‌هـایی را کـه گفتـه بـودم نگذاشتی؟»

جواب زن خیلی جالب بود.

زن جواب داد: «لباس‌های راحتی را داخل جعبه‌ی وسایل ماهیگیری‌ات گذاشته بودم!»

(از عشق به قدرت تا قدرت عشق)

**نکته**: تمام احساسات، اعمال، تصمیمات و افکار ما ناشی از دو احساس بنیادی **ترس** یا **عشق** است.

دروغ به‌عنوان رفتاری غیراخلاقی، منبعث از احساس ترس است.

ما دروغ می‌گوییم چون ضعیف هستیم.

ما دروغ می‌گوییم چون ترسو هستیم.

فقط در اوج قدرت است که می‌توانیم با خود و دیگران روراست باشیم و صادقانه عمل کنیم. هیچ توجیه و مصلحتی برای دروغ گفتن وجود ندارد.

دروغ و صداقت از بزرگ‌ترین معیارهایی است که می‌توانیم میزان قدرت و ترس خود را بسنجیم. هنگام خروج از مسیر صداقت مچ خود را بگیریم و بدانیم در آن لحظه در موضع ضعف قرار داریم.

از خود بپرسیم: آیا من انسانی بزدل و ترسو هستم یا فردی توانمند و مقتدر؟

میزان مخفی‌کاری، پنهان‌سازی و دروغ‌پردازی‌های شما معیار مناسبی برای پاسخ دادن به سؤال بالاست.

صداقت، یک‌رو بودن و قابل اعتماد بودن لازمه‌ی ایجادِ رابطه‌ی سالم است. وقتی درمی‌یابید که همسرتان قابل اعتماد است، احساس امنیت و آرامش می‌کنید. صداقت او ضامن آرامش خاطر شماست. از سویی دیگر، اگر همسرتان بنا به دلایلی متفاوت دروغ بگوید و شما به هر یک از گفته‌های او شک کنید، نمی‌توانید رابطه‌ی سالمی برقرار نمایید. در این حالت، شما مرتب در اضطراب، تردید و نفرت خواهید بود. وقتی عاشق

کسی هستید که به او اعتماد ندارید، اعتمادبه‌نفستان صدمه می‌بیند و رابطه‌تان استحکام خود را از دست می‌دهد. این نکته‌ی مهم را همیشه به خاطر بسپارید که:

**عدم بیان حقیقت، یکی از مخرب‌ترین عوامل شکست در هر رابطه است. دروغگویی عشق، شور و حرارت بین زن و مرد را از بین می‌برد.**

برخی افراد که مرتب حقیقت را تحریف می‌کنند، این جمله را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار می‌دهند: «زندگی عادلانه نیست.» آن‌ها از دروغ به عنوان راهکاری برای کسب امتیاز و رسیدن به منافع خود سود می‌جویند. نظام ارزش‌های آن‌ها مشکل دارد.

وقتی با شخصی دروغگو زندگی می‌کنید، کم‌کم به پوشاندن دروغ‌های او عادت می‌کنید و چیزی نمی‌گذرد که درمی‌یابید خود نیز به فردی دروغگو تبدیل شده‌اید!

یک همسر صادق چنین خصوصیاتی دارد:

- **با خودش صادق است:** برخی انسان‌ها به شما دروغ نمی‌گویند، ولی به خود دروغ می‌گویند. صداقت از نهاد انسان برمی‌خیزد. بنابراین از کسانی که با خود صادق نیستند و مرتب خود را می‌فریبند، دوری کنید. شاید فردی که دوستش دارید به شما راست می‌گوید، ولی از پذیرفتن این‌که معتاد است طفره می‌رود. نمی‌توان گفت چنین شخصی دروغگوست. این فرد با خودش صادق نیست.
- **با دیگران صادق است:** آیا فرد مورد علاقه‌تان تحت عنوان معامله یا تجارت به مشتریان یا همکاران خود دروغ می‌گوید؟ آیا او هر آنچه را که شما دروغ و فریب می‌پندارید، توجیه می‌کند؟ آیا او حقایق زندگی خود را از خانواده‌اش مخفی می‌کند؟ اگر به صداقت

فرد مورد علاقه‌تان شک دارید، هیچ احترامی به او نخواهید داشت و اعتماد خود را نسبت به او از دست خواهید داد.

❖ **با شما صادق است:** یک همسر صادق همیشه:

- هیچ بخشی از شخصیت یا زندگی‌اش را از شما پنهان نمی‌کند.
- در دفاع از خود حرف‌هایی نمی‌زند که دوست دارید بشنوید.
- قبل از این‌که حقیقت را با سیاست یا زور از زیر زبانش بیرون بکشید، خودش همه‌چیز را بازگو می‌کند.

❖ **با شما بازی نمی‌کند:** در زمین بازی باید بازی کرد، نه در روابط. خیلی از انسان‌ها بدون بازی‌های روانی نمی‌توانند به رابطه‌ی خود ادامه دهند. به عنوان مثال، بازی‌های آن‌ها چنین مواردی را شامل می‌شود: «احساساتمو به تو نمیگم و تو مجبوری حدس بزنی!» یا «چیزهایی رو میگم که می‌دونم حسادتت رو برمی‌انگیزه. وقتی تو دچار حسادت بشی، من می‌تونم کنترلت رو به‌دست بگیرم!»

**به دنبال همسری باشید که احساسات خود را با صداقت بر زبان می‌آورد. کسی را برگزینید که اعمال و گفتارش یکی باشند.**

فرزانه‌ای فهیم درباره‌ی صداقت و یکرنگی می‌سراید:

**گر که خواهی نیکبختی یکدل و یکرنگ باش**

**قالی از چند رنگ بودن زیر پا افتاده است**

پیوند زناشویی را با صداقت، دعا و
نیایش مستحکم کنید.

*«بتسی ویلیامز»*

# دعایی برای زن و شوهرها

خدای بزرگ
از تو می‌طلبم روابط ما را ماجرایی بزرگ و مقدس سازی.
آرزومندم پیوند ما سرشار از تقدس باشد.
آرزومندم هر دوی ما در اینجا آسایش پیدا کنیم،
بهشتی برای روح‌هایمان.
هر وسوسه‌ای را برای داوری
یا راهنمایی یکدیگر از ما دور کن.
ما اختلاف‌نظرها و مسؤولیت‌هایی را که بر دوش داریم به تو وا می‌گذاریم.
ما می‌دانیم تو پاسخ ما و تکیه‌گاه ما هستی.
به ما کمک کن این را فراموش نکنیم.
ما را هم در قلب و ذهن و هم در جسم به هم نزدیک کن.
وسوسه‌ی انتقاد یا بی‌رحمی را از ما دور کن.
امید است ما با توهمات و خیالات وسوسه نشویم.
ما را به راه تقوا و پارسایی هدایت کن.
ما را از تاریکی نجات بده.
آرزو می‌کنم که این همبستگی بارقه‌ای از نور باشد.
آرزو می‌کنم که این منشأ عشق و دانایی

برای ما، برای خانواده‌ی ما، برای اجتماع ما و برای جهان ما باشد.
آرزو می‌کنم این پیوند راهی برای عشق و شفا
و وسیله‌ی رحمت و قدرت تو باشد.
همچنان که درس‌ها فراگرفته می‌شود
و مبارزه‌طلبی‌های زندگی فزونی می‌یابد،
نگذار که ما برای ترک یکدیگر اغوا شویم
بگذار همیشه به خاطر آوریم که در درونمان
زیباترین زن، زیباترین مرد و قوی‌ترین انسان را داریم.
فرد مقدسی که ما در بازوانش بهبود می‌یابیم.
امید است در این ارتباط، جوان بمانیم.
امید است در این ارتباط، عاقل باشیم.
آنچه برای ما می‌خواهی، فراهم کن.
و به ما نشان بده که می‌خواهی چگونه باشیم.
سپاسگزارم خدای بزرگ،
از تو که وسیله‌ی استحکام میان ما هستی
سپاسگزارم برای این عشق.
آمین

*(ماریان ویلیامسون)*

**دعا و نیایش برترین قدرتی است که انسان قادر به تولید آن است.**
**«الکسیس کارل»**

# با طلا باید نوشت

- ❖ کدبانو و کدخدا که با هم سازند، از خاک سیاه، زر بسازند!
- ❖ چه بسیارند زنانی که دل مردان را می‌ربایند، اما چه اندک‌اند زنانی که می‌توانند یافته‌های خود را نگاه دارند!
- ❖ مهربانی مهم‌تر از خِرد است و این شناخت، شروع خردمندی است.
- ❖ خدمتی که به همسر خود می‌کنیم، سپاسگزاری ما از خداوند است به‌خاطر موهبت زنده بودن!
- ❖ بهترین دوست، همان شریک زندگی‌ات است!
- ❖ گاهی «لبخند زدن» اثرش بیشتر از «سیلی زدن» است!
- ❖ بهترین هدیه‌ی شما به همسرتان وقت و توجه‌تان است.
- ❖ رفتاری کودکانه داشته باشید، اما بچه نباشید!
- ❖ کاری نکنید که همسرتان برای آن‌که شما او را ببینید، خود را بین تلویزیون و شما قرار دهد یا خود را روی کاپوت ماشین شما پرت کند!
- ❖ یگانه تلاش سختی که به زحمتش می‌ارزد، یافتن همسری است که به برکت حضورش بتوانیم کسی بشویم که می‌خواهیم!
- ❖ همین حالا تصور کن که بر مزار همسرت هستی، چه می‌گویی؟ خُب همین حالا به او بگو!
- ❖ اگر صرفه‌جویی را در زندگی زناشویی بکاریم، بی‌نیازی را درو خواهیم کرد.

- وقتی همسرتان را از صمیم قلب دوست داشته باشید، احساس توانمندی می‌کنید و وقتی همسرتان شما را از صمیم قلب دوست داشته باشد، به شجاعت می‌رسید!
- زندگی با مرگ از بین نمی‌رود، زندگی، دقیقه‌به‌دقیقه و روزبه‌روز با هزاران بی‌توجهی ما از دست می‌رود.
- با اولین جراحت عاطفی در زندگی زناشویی‌تان بروید سراغ جعبه‌ی کمک‌های اولیه که شامل لبخند، بخشش، پوزش و معاشقه است.
- اگر از عشق سخن می‌گویی، آهسته سخن بگو و بلند عمل کن!
- آن‌کس که نمی‌تواند از گرمای اندیشه‌اش بکاهد، نباید وارد مشاجره شود.
- میان زن و شوهر چیزی نیست، جز دیواری که خود ساخته‌اند.
- اگر کاری کنید که همسرتان شوخی‌های شما را جدی بگیرد، باعث می‌شود که بعدها جدی‌های شما را هم شوخی تلقی کند!
- عملی که با همسر خود انجام می‌دهید، پژواکش به طرف خودتان می‌آید.
- تا اغماض و اخلاص را نیاموخته باشیم، زندگی را تجربه نخواهیم کرد!

**عقل، قهرمان آبادانی دو عالم جسمانی و روحانی است**
**و عشق، خرمن‌سوز و وجودبرانداز این دو عالم است.**
**بیشتر خلق بر آنند که: نور عقل ایشان بی‌نور عشق است.**
**«نجم‌الدین رازی»**

**کاش مردان می‌توانستند احساسات زنان را همچون بوی قورمه‌سبزی تشخیص دهند!**

# خانه‌داری

«ماری» با مرد متعصبی ازدواج کرد. هر دو نفر بیرون از خانه به‌طور تمام‌وقت کار می‌کردند، ولی شوهر در کارهای خانه هیچ‌گاه کمکی نمی‌کرد، زیرا معتقد بود که این کارها فقط مربوط به زن‌هاست. تا این‌که یک شب اتفاق عجیبی افتاد! ماری پس از بازگشت به خانه متوجه شد بچه‌ها استحمام کرده‌اند، لباس‌ها در ماشین لباس‌شویی شسته شده و شام آماده است و میز غذا مرتب چیده شده بود و شاخه گلی در گلدان روی میز خودنمایی می‌کرد. ماری حیرت‌زده درصدد آگاهی از چند و چون ماجرا برآمد و معلوم شد که شوهرش، چارلی مقاله‌ی مجله‌ای را خوانده است که راجع به زنان شاغل چنین نوشته بود: «اگر سعی کنید همسرتان را با داشتن کار تمام‌وقت و انجام دادن کارهای خانه خیلی خسته نکنید، بیشتر احساساتی و مهربان می‌شوند.»

فردای آن روز ماری نتوانست موضوع را به دوستانش در محل کار نگوید. آنان با هیجان پرسیدند: «خب، خواندن مقاله چه تأثیری در همسرت گذاشته بود؟»

ماری گفت: «شام خوبی بود، چارلی حتی ظرف‌ها را شست و به بچه‌ها در انجام تکالیفشان کمک کرد، لباس‌های شسته را تا کرد و هر چیزی را سر جایش گذاشت!»

دوستانش شتابناک پرسیدند: «خب، بعدش چی شد؟»

ماری با کمی مکث و دلخوری درحالی‌که دماغش چروک خورده بود، گفت:

«هیچی، فایده‌ای نداشت؛ چارلی خیلی خسته شده بود و بعدش فوری خوابید!»

**نکته**: اگر از شما بپرسند «در طول روز به چند وعده غذا احتیاج دارید؟»

امکان دارد بگویید: «به سه وعده‌ی اصلی و دو یا سه میان‌وعده.»

همسرتان نیز برای سیراب شدن به سه وعده‌ی اصلی و سه میان‌وعده از«توجه»، «محبت» و «عشق» نیازمند است. در هر وعده‌ی اصلی باید دست‌کم به مدت ۳ دقیقه از معجون عشق که شامل «توجه»، «محبت» و «قدردانی» است، به او بخورانید. این فرمول را فرمول ۳×۳ می‌نامیم.

فرمول ۳×۳ عبارت است از ۳ دقیقه صمیمیت، آن هم سه بار در روز:

- **وعده‌ی اول:** می‌توانید هر روز صبح به هنگام بیدار شدن قبل از آن‌که از رختخواب بیرون بیایید، از معجون عشق به همسر خود بخورانید و به مدت ۳ دقیقه با او ارتباطی نزدیک و صمیمی برقرار کنید و در آغوشش بگیرید.
- **وعده‌ی دوم:** وعده‌ی دوم می‌تواند در میانه‌ی روز به شکل یک تلفن کوتاه به محل کارش باشد.
- **وعده‌ی سوم:** بعد از آن‌که به خانه رسیدید، ۳ دقیقه را فقط و فقط به همسرتان اختصاص دهید، بی‌آن‌که به امور عادی خانه یا بچه‌ها بپردازید.

در این میان باید، میان‌وعده‌ها را نیز در نظر داشته باشید. میان‌وعده‌ها می‌توانند یک تلفن کوتاه، تعریف و تحسین یا یادداشتی محبت‌آمیز باشد.

همان‌گونه که متخصصان تغذیه از گروه‌های اصلی مواد غذایی مانند پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و ویتامین‌ها صحبت می‌کنند، همه‌ی ما انسان‌ها نیز به سه عنصر اساسی **برای تغذیه‌ی روح و روان** خود نیازمند هستیم. این سه عنصر اساسی و عمده عبارتند از:

**توجه، محبت، و قدردانی**

مجموعه‌ی این سه عنصر را **معجون عشق** می‌نامیم. این سه عنصر همان چیزهایی هستند که باید در هر وعده یا میان‌وعده به همسر خود بخورانید.

**توجه:**

توجه به این معنی است که با تمام وجود و با همه‌ی هوش و حواس خود در کنار همسرتان حضور داشته باشید.

چنانچه به رفتار هر روزه‌ی خود نگاه دقیق‌تری بیندازیم، خواهیم دید به‌ندرت اتفاق می‌افتد که **با تمام وجود** در کنار همسرمان حاضر شویم. در بسیاری از اوقات تمام و کمال در کنار همسرمان نیستیم. به‌طور مثال، هنگامی که مشغول صحبت کردن با ما است، کامل گوش نمی‌دهیم و تلویزیون تماشا می‌کنیم یا به تیترهای روزنامه نگاهی می‌اندازیم، کانال تلویزیون را عوض می‌کنیم و یا با بچه‌ها صحبت می‌کنیم. همسرمان به توجه تمام و کمال ما احتیاج دارد؛ آن هم هر روز، حتی چنانچه فقط چند دقیقه باشد. اگر سه بار در روز به مدت ۳ دقیقه با تمام وجود به همسرتان توجه کنید، قلب و روحش را سیراب ساخته‌اید. توجه واقعی، حقیقی و اصلی به این معنی است که وقتی به همسرتان نگاه می‌کنید، او را با تمام وجود درک کنید و عشق او نسبت به خودتان و نیز عشق خودتان نسبت به او را احساس کنید.

## محبت:

دومین عنصر معجون عشق، محبت است که هم شامل تماس فیزیکی و هم کلامی می‌شود.

برای محبت کردن به همسرتان باید او را نوازش کنید، در آغوش بگیرید و به لحاظ فیزیکی ـ جسمانی با او صمیمی و نزدیک باشید. همان‌گونه که در مورد توجه نیز گفتیم، سه بار در روز به مدت ۳ دقیقه باید به همسرتان این‌گونه محبت نمایید و به او بگویید چقدر دوستش دارید.

## قدردانی:

به‌طور کلامی از همسرتان تشکر کنید و به او بگویید چرا دوستش دارید. تشکر و قدردانی یعنی این‌که به نامزد یا همسر خود بگویید به چه دلایلی به او افتخار می‌کنید و به سبب کدام‌یک از ویژگی‌هایش در خود احساس غرور می‌نمایید.

توصیه می‌شود هر شب و قبل از آن‌که به رختخواب بروید، از همسرتان تشکر و قدردانی کنید. قدردانی کردن یعنی عشق خود را به زبان آورید. به همسرتان بگویید که چه نکاتی را در وی دوست دارید، از او بابت چه کارهایی سپاسگزار می‌شوید و این‌که باعث سربلندی شما شده است.

**عشق، ایستادن زیر باران و با هم خیس شدن نیست**
**عشق، آن است که یکی برای دیگری چتری شود**
**و او هرگز نفهمد که چرا هرگز خیس نشده است.**

**گر تو با چشم ارادت نگری جانب دیو**
**دیو اندر نظر افراشته وش حور لقاست**
**و گر از دیده‌ی انکار به یوسف نگری**
**یوسف اندر نظرت زشت رخ و نازیباست**
*«محمدتقی بهار»*

# نقصان عشق

مردی زنی داشت که به‌شدت عاشق او بود و آن زن در چشمش، یک سپیدی داشت. مرد از فرط محبت، از آن عیب بی‌خبر بود، تا روزی که عشق وی رو به نقصان نهاد و گفت: «این سپیدی کی در چشم تو پدید آمد؟»

زن گفت: **«آن زمان که در کمال عشق تو نقصان آمد!»**

**نکته**: همیشه تمییز قائل شدن میان عشق حقیقی و عشق غیرحقیقی ساده نیست. عشق حقیقی، اسباب انبساط خاطر می‌شود و عشق کاذب، کسانی را که می‌خواهند آن را عرضه کنند، سرکوب و خوار می‌کند. بعضی از عشق‌های کاذب، به نظر حقیقی می‌رسند، اما کسانی را که در معرض این عشق هستند، معلول و ناتوان می‌کند. عشق کاذب ویژگی‌هایی دارد که می‌توان به نمونه‌هایی از آن اشاره کرد. کسی که عشق کاذب دارد:

- می‌خواهد عهده‌دار امور باشد و به جای طرف مقابل تصمیم بگیرد.
- عشقش بی‌قید و شرط و بی‌چشمداشت نیست.
- به روابط عاشقانه اطمینان نمی‌کند.
- تغییرات شخصی را خطری برای ادامه‌ی روابط خود می‌داند.

❖ مالکیت‌طلب است.
❖ به شخص مقابل خود، برای پر کردن خلاءهای خود، وابسته است.

اغلب اگر خوب فکر کنیم، نمونه‌هایی از این عشق کاذب را در روابط خود پیدا می‌کنیم، اما این به آن معنا نیست که عشق ما فریب‌آمیز و تقلبی است. ممکن است در مواقعی نخواهید مسایل زندگی شخصی خود را به طرف مقابل انتقال دهید. ممکن است از طرف مقابل توقعات بیش از اندازه داشته باشید. اما مهم این است که با خود صادق باشیم و بدانیم که چه زمانی عشق ما حقیقی نیست و آن‌گاه برای تغییر دادن آن اقدامی کنیم.

«مولوی» می‌سراید:

**گفت لیلی را خلیفه کان تویی**
**کز تو مجنون شد پریشان و غوی**
**از دگر خوبان تو افزون نیستی**
**گفت خامُش چون تو مجنون نیستی**
**دیده مجنون اگر بودی تو را**
**هر دو عالم بی‌خطر بودی تو را**

«اسکار وایلد» نیز در ادامه می‌گوید:

**مردان همیشه دوست دارند نخستین عشق زنان باشند،**
**درحالی‌که زنان می‌خواهند آخرین عشق مردان باشند!**

**عشقی که در پی پاسخ است، چیزی به جز درد نمی‌یابد و عشقی که به‌طور کامل داده می‌شود، بیشتر و بیشتر به‌دست خواهد آورد.**
**«دینا مولاک»**

**زبان انسان همچو ماری است**
**که بدن خود را نیش می‌زند.**
*«نیکلا گوگول»*

## مرگ همسر

ملانصرالدین برای تدفین سومین همسر یکی از دوستانش حضور یافت. بعد از مراسم، پریشان و آشفته به خانه برگشت.

همسرش با نگرانی پرسید: «ملا چه شده؟»

ملا با دلخوری گفت: «رفیقم تاکنون سه بار مرا به چنین مراسمی دعوت کرده است و من هنوز نتوانسته‌ام یک‌بار تلافی کنم!»

**نکته**: بسیاری کلام و بیانشان به صورتی است که از زبان به زیان خود استفاده می‌کنند و این می‌تواند جرقه‌ای کوچک برای شروع مشاجره‌ای بزرگ بین زن و مرد باشد. چنانچه «سقراط» زبان را دشمن دانسته و گفته است:

**بیش از تمام دشمنان، به نزدیک‌ترین دشمن خود**
**که «زبان» است، توجه داشته باش!**

و «خواجه عبدالله انصاری» هم در ادامه می‌گوید:

**هر چه به زبان آمد، به زیان آمد!**

«دون میگوئل روییز» نیز می‌گوید:

**از قدرت کلام و زبانت در مسیر حقیقت و عشق استفاده کن.**

**تنها کسی را که باید در زندگی تحت تأثیر خود قرار دهید، خودتان هستید.**
*«مادر ترزا»*

# رابطه

منبع و منشاء عشقی که احساس می‌کنید، خودتان هستید.
تنها کاری که می‌کنید آن است که تصمیم می‌گیرید
مجاز هستید آن عشق را احساس کنید یا نه.
همواره عشقی که احساس می‌کنید،
همان عشق خودتان است.
هیچ‌کس نمی‌تواند،
عشقی را که هرگز نداشته‌اید، نثار شما کند.
چنانچه عشق را در درون خود نیافته باشید،
هرگز کسی قادر نخواهد بود
آن را از بیرون در شما کار بگذارد.
مهم‌ترین رابطه‌ای که می‌توانید
در تمام زندگی خود داشته باشید
رابطه‌ای است که با خود دارید.
مهم‌ترین رابطه‌ای که باید بهبود یابد،
رابطه‌ای است که با خودتان دارید.
و کسی که بیش از هر شخص دیگری
نیاز دارید عاشقش شوید،
خودتان هستید.

**آتـش عـشق پـس از مـرگ نگـردد خـاموش**
**این چراغی است کزین خانه به آن خانه برند**

# گل رُز

هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد که بلیت هواپیمای ما، بـرای مـن دوسـره و برای«جان» یکسره باشد. ما به نیویورک مـی‌رفتـیم تـا همـسرم، «جـان» سومین عمل جراحی قلب باز را به انجام رساند.

جان شصت سال داشت و بسیار سالم بود. پزشکان نیـز بـه ایـن عمـل بسیار امیدوار بودند. روز عمل جراحی فرارسید. روزی بسیار طولانی، شـش ساعت به طول انجامید. سـپس دکتـر از اتـاق عمـل بیـرون آمـد و گفـت: «مشکلات زیادی در پیش داریم، ولی...» در وقت مقرر به دیدار «جـان» رفتم. دستش را گرفتم و گفـتم: «دوسـتت دارم و مـی‌دانـم کـه تـو بـرای برگشتن به زندگی‌مان تقلا و کوشش می‌کنی.»

سپس ادامه دادم: «همیشه تو را دوست خواهم داشت، می‌خواهم بدانی که اگر مجبوری بروی، من به‌خوبی تحمل خواهم کرد!»

«جان» همان شب مُرد! فرزندانم برای مراسم خاکسپاری آمـده بودنـد، یادم می‌آمد: حدود سی سال پیش که درس من و جـان در دانـشکده تمـام شد، هر یک سراغ زندگی خود رفتیم. امـا سـال‌هـا بعـد دوبـاره یکـدیگر را یافتیم. من یـک زنـدگی نـاموفق زناشـویی را تجربـه کـرده بـودم و جـان همسرش فوت کرده بود و به همـین سـادگی عاشـق هـم شـدیم و ازدواج کردیم و شش سالِ باشکوه، لطیف و عاشقانه را با هم سپری کردیم.

غروب روز پیش از مراسم خاکسپاری بود و من در ایوان منزل نشسته بودم و احساس می‌کردم زندگی‌ام پایان یافته است و بیش از هر چیز میل داشتم بدانم آیا جای جان راحت است و دیگر درد نمی‌کشد؟ و احساس کردم روح جان در کنار من است. التماس‌کنان گفتم: «به من نشان بده، خواهش می‌کنم نشانه‌ای از خودت نشانم بده.»

جان در تابستان آن سال یک بوته‌ی گل رُز برای من کاشته بود که تصور می‌رفت گل‌های رُز زرد رنگ بدهد. او همیشه مرا «رُز زرد رنگ تگزاس خود» صدا می‌زد. اما آن گیاه ما را ناامید کرده بود، زیرا تا آن زمان حتی یک غنچه هم نداده بود. در این هنگام نگاهم به بوته‌ی گل رُز افتاد. حیرت‌زده از جا پریدم، باورم نمی‌شد، نزدیک آن رفتم و در نهایت حیرت دیدم شش غنچه‌ی کامل داده است. هر غنچه برای هر سال! اشک در چشمانم دوید و زیر لب گفتم: «متشکرم جان!»

فردای آن روز هنگام مراسم خاکسپاری یک غنچه‌ی رُز زردرنگ عالی در دستان جان قرار داشت!

*(پاتریشا فوربز)*

خواننده‌ی فهیم، اکنون درمی‌یابید که گروهی از عشاق، حتی پس از مرگ نیز یکدیگر را عاشقانه دوست دارند، ولی افسوس و صد افسوس! که خیلی‌ها حتی در این دوران کوتاه عمرشان و دوران کوتاه‌تر از آن روزهای اندکی را با هم می‌گذرانند، اما نمی‌توانند لحظه‌های شیرین آن را پایدار کنند و حتی به سخن خواجه‌ی شیراز نمی‌اندیشند که می‌سراید:

**فرصت شمار صحبت کز این دو راه منزل**

**گر بگذریم دیگر نتوان به هم رسیدن**

می‌دانید که مفهوم سخن «دو راه منزل» حافظ چیست؟

منظور او از«دو راه منزل» همان **مسیر تولد تا مرگ** است.

از آنجا که «جهل» رفیق راه بسیاری از زن و شوهرهاست و ناآگاهی و خودخواهی ره‌توشه‌شان! هرگز نمی‌توانند نیمی از راهِ میانِ این دو را با هم سپری کنند!



**اگر کسی را دوست داری نه برایش ستاره باش، نه آفتاب!**
**چون هر دو مهمان زود گذرند!**
**برایش آسمان باش که همیشه بالای سرش باشی!**

**مردم در این دنیا بیشتر گرسنه‌ی محبت و قدردانی هستند تا نان.**
***«مادر ترزا»***

# هنر قدردانی و سپاسگزاری

چند سال پیش در یک کارگاه آموزشی با عنوان «راهنمایی برای زوج‌ها» شرکت کردم. در آن کارگاه، شخصی که مسؤول برگزاری کارگاه بود (مربی) داستانی در مورد این‌که چگونه فهمیده است همسرش به‌طور دقیق دوست دارد چطور مورد عشق، محبت و قدردانی قرار بگیرد، تعریف کرد. چون همسرش همیشه به عنوان قدردانی به افراد دیگر گل می‌داد، مربی ما خیال کرده بود که خودش هم گل دوست دارد. بنابراین یک روز دوازده شاخه گل رز برایش فرستاد. وقتی از سر کار به خانه برگشت، منتظر بود تا تشکر و قدردانی زیادی جهت دریافت گل‌ها از او بشنود.

وقتی وارد خانه شد، همسرش حتی اشاره‌ای هم به دسته گل نکرد و وقتی او پرسید آیا دسته گل به دستش رسیده یا نه، همسرش پاسخ مثبت داد. او پرسید: «از آن‌ها خوشت نیامد؟»

- «نه»
- «نمی‌فهمم، همیشه به دیگران گل هدیه می‌دهی. گمان کردم گل دوست داری!»
- «نه چندان زیاد.»
- «خوب، دوست داری چی هدیه بگیری؟»
- «کارت!»

مربی با خودش گفت، بسیار خوب. روز بعد به مغازه‌ی کارت‌فروشی رفت و یک کارت بزرگ با نوشته‌ای خنده‌دار در داخل آن خرید و آن را در جایی قرار داد که همسرش در طول روز بتواند آن را پیدا کند. آن شب وقتی به خانه آمد، یک‌بار دیگر منتظر پاداشی برای هدیه‌ای که خریده بود، شد.

اما از پاداش خبری نبود! خیلی ناامید شد. پرسید: «کارت را پیدا کردی؟»

- «بله.»
- «خوشت نیامد؟»
- «نه!»
- «خوب، چرا؟ گمان کردم دوست داری کارت دریافت کنی.»
- «دوست دارم، اما کارت‌های خنده‌دار دوست ندارم. از آن نوع کارت‌هایی که در موزه‌ی هنری خریدی و تصویر قطعه‌ای هنری روی آن بود و پیام عاشقانه‌ای داخل آن نوشته شده بود، دوست دارم.»

- بسیار خوب.

او (مربی) روز بعد به موزه‌ی هنری رفت و کارتی زیبا خرید و با خط خودش جمله‌ای عاشقانه داخل آن نوشت. روز بعد آن را در جایی قرار داد که همسرش راحت آن را پیدا کند. وقتی به خانه برگشت، دید همسرش جلوی در منتظر اوست! با دیدن او لبخند زد و بابت کارت عالی و زیبایی که برایش خریده بود، از او تشکر کرد!

*(جک کنفیلد)*

**نکته:** طرز رفتاری وجود دارد که باعث نشاط و سرور انسان می‌شود و آن عبارت است از **تشکر و قدردانی** از افرادی که به‌نحوی، لطفی در حق انسان انجام داده باشند. قدردانی و تشکر، یک نیاز طبیعی و غریزی است. نیاز به قدرشناسی اغلب با نیاز به احترام دیدن، اشتباه گرفته می‌شود. قدرشناسی از یک شخص به این معناست که به او می‌گویید و نشان می‌دهید که کار و رفتارش برای شما ارزشمند است. از سوی دیگر برای تجربه کردن احساسات، ارزش‌ها و حقوقمان، به احترام دیدن، نیاز داریم. قدردانی ، اقدامی ارزیابی‌کننده است، درحالی‌که احترام گذاشتن، رفتاری اعتباردهنده است.

با این‌که زنان نیز به قدرشناسی نیاز دارند، اما مردها زمانی که از آن‌ها قدردانی به عمل آید، به وجد می‌آیند و به‌خصوص به طرف زنانی که از آن‌ها قدردانی می‌کنند، جلب می‌شوند. زن‌ها اغلب متوجه این موضوع نیستند که **نیاز مرد، بیش از هر چیز، این است که از زنش بشنود که کار ارزشمندی انجام داده است.** وقتی مرد کاری برای زنش انجام می‌دهد، به او احساسی از عشق می‌دهد. **مهم‌ترین مهارت برای دوست داشتن مرد این است که وقتی او کار مفیدی انجام می‌دهد، زنش از او قدردانی کند و بزرگ‌ترین اشتباهی که یک زن می‌تواند بکند این است که به شوهرش بی‌اعتنایی کند.**

زن‌ها هم نیاز دارند که از طرف همسرشان، مورد تمجید و تقدیر قرار گیرند. کلمات عاشقانه و نیز تعریف و تحسین کلامی و رفتاری مرد، همانند جواهرات برای زن ارزشمند و گرانقدر است و او احساس خوشبختی و رضایت می‌کند. با او طوری رفتار کنید که گویی «زن شماره‌ی یک» زندگی شماست. به او اجازه دهید، همان زن شایسته‌ای باشد که هست.

وقتی ببینید که آن نقش را چقدر سریع بر عهده خواهد گرفت، دچار شگفتی خواهید شد.

برای این‌که تشکر و قدردانی خود را به نحو احسن ابراز کنید:

- به همسرتان بگویید از چه چیز او خوشتان می‌آید.
- به همسرتان بگویید که دوست دارید از کدام‌یک از کارهایش تشکر کنید.
- به همسرتان بگویید از نقشی که در زندگی شما ایفا می‌کند، قدردانی می‌کنید.
- به همسرتان بگویید به‌واسطه‌ی وجود چه خصوصیتی در او، احساس غرور می‌کنید.

مؤثرترین زمان تشکر و قدردانی از همسر، در بستر، قبل از خوابیدن است. به عملکردهای مثبت همسرتان در همان روز، فکر کنید. از این‌که چه چیزهایی وجود دارند که می‌توانید برای آن‌ها از همسرتان تشکر کنید، تعجب خواهید کرد.

«ویلیام جیمز» می‌گوید:

**شاید عمیق‌ترین نیاز بشر**

**نیاز به احساس ارزشمندی و قدردانی از سوی دیگران است.**

چنانچه صاحب شرکت، مدیر، زوج، معلم، والد، مربی یا فقط دوست باشید، اگر بخواهید در ارتباطاتی که با مردم دیگر دارید موفق شوید، باید در هنر **قدردانی، سپاسگزاری و تشکر** مهارت پیدا کنید.




سه نوع مختلف قدردانی و تشکر وجود دارد:

### سمعی، بصری و لمسی

سه راه مختلف وجود دارد تا مغز اطلاعات را دریافت کند و هر شخص یکی از این روش‌ها را ترجیح می‌دهد و از آن استفاده می‌کند.

افرادی که «سمعی» هستند، نیاز دارند به‌طور «کلامی» از آن‌ها تشکر شود، افرادی که «بصری» هستند، نیاز دارند به‌صورت «عینی» از آن‌ها تشکر شود و افراد «لمسی» نیاز دارند آن را «احساس» کنند. اگر به کسی که سمعی است، بازخورد عینی و قابل دیدن ارائه بدهید، همان تأثیر را ندارد. ممکن است شخص بگوید: «او برای من ایمیل، کارت و نامه می‌فرستد، اما به اینجا نمی‌آید تا زبانی از من تشکر کند!»

از طرف دیگر، افراد بصری، دوست دارند چیزی دریافت کنند که بتوانند آن را ببینند، حتی شاید آن را روی در یخچال خود بزنند. آن‌ها عاشق نامه، کارت، گل، تشویق، تأیید و عکس هستند (هر نوع هدیه‌ای). آن‌ها می‌توانند آن را «ببینند» و خاطره‌اش را تا ابد نگه دارند. می‌توانیم از روی تابلوی اعلانات، یخچال و دیوارهای منزل آن‌ها بگوییم که این افراد چه

کسانی هستند. روی یخچال آن‌ها پر است از یادگاری‌هایی که دوستش دارند و برای آن‌ها مهم است.

افراد لمسی نیاز دارند که قدردانی را احساس کنند؛ بغل کردن، دست دادن، بردن آن‌ها برای صرف نهار یا شام، و قدم زدن معمولی.

اگر می‌خواهید تشکر شما مؤثر باشد، باید ببینید شخص مورد نظر از کدام روش تشکر بیشتر تأثیر می‌گیرد. یک راه آسان این است که از شخص بپرسیم بهترین هدیه‌ای که در عمرش گرفته، چیست؟ سپس از او بخواهید آن را برای شما توصیف کند. حالت نگاه آن‌ها چطور بود؟ (بصری)، لحن صِدای آن‌ها چطور بود؟ (سمعی)، ملایمت لمس آن‌ها چطور بود؟ (لمسی)

وقتی مشخص شد که شخص سمعی، بصری یا لمسی است، سپس به‌طور هدفمند بازخورد خود را به همان راه هدایت کنید.

یکی از دوستان خوبم - «آرش» - که عمل «تشکر و قدردانی» را خوب می‌داند، تعریف می‌کند: «من می‌دانم که همسرم لمسی است. او سال‌هاست که مدرس زبان انگلیسی است. پیاده‌روی، دویدن در کنار ساحل و شنا را دوست دارد. این‌ها چیزهایی است که موجب می‌شود او احساس خوبی داشته باشد. وقتی لباس‌هایش را انتخاب می‌کند، احساسی که در زمان لمس و پوشیدن آن‌ها دارد، برایش مهم‌تر از این است که در آن لباس چگونه به نظر می‌رسد. بهترین راه ابراز قدردانی نسبت به همسرم در آغوش گرفتن، یا ماساژ دادن پاهای اوست. وقتی با او برای قدم زدن بیرون می‌روم، بیشتر احساس می‌کند دوستش دارم. اگر واکنش کلامی به او نشان دهم، از من می‌خواهد در مقابل او بنشینم، در چشمانش نگاه کنم و دستانش را در دستم بگیرم. این‌گونه احساس می‌کند دوستش دارم و

قدرش را می‌دانم. اگر خیلی طولانی از او قدردانی کنم، کلافه می‌شود و می‌گوید: آرش! دیگر بس است، فقط دستم را بگیر!»

از سوی دیگر، دوست صمیمی‌ام - «وحید» - سمعی است. دوست دارد تلفنی صحبت کند، به رادیو گوش بدهد یا از بودن در آرامش و سکوت خانه لذت می‌برد. به‌راستی به آهنگ صدای من حساس است. وقتی لحن کلامم آرام و ملایم است، از آن خوشش می‌آید. اگر به‌طور خلاصه و تلفنی از او تشکر شود، تأثیر شگرفی در او می‌گذارد.

من (نگارنده!) بصری هستم! دوست دارم از پدر و مادرم و دوستانم کارت و نامه دریافت کنم. دیوار خانه‌ام پر است از عکس، جلد کتاب، جلد مجلاتی که نشان‌دهنده‌ی فروش تیراژ بالا برای کتاب‌هایم و... است! دوست دارم همه چیز زیبا، تمیز، منظم و چشم‌نواز باشد. لباس‌هایم را بر اساس این‌که چطور به نظر می‌رسند، انتخاب می‌کنم. دو جعبه پر از نامه، تکه‌های روزنامه و مجلات دارم. آن‌ها را «جعبه‌های شگفت‌انگیز و حیرت‌آور» نامیده‌ام. فقط همین که آن اقلام را از جعبه خارج می‌کنم و نگاهی به آن‌ها می‌اندازم، احساس خوبی به من می‌دهد.

**بزرگ‌ترین معضل و مشکل برای یک مرد، زمانی به‌وجود می‌آید**
**که گام‌های مثبتی به سوی شخص مورد نظرش بردارد،**
**ولی آن شخص قدرش را نداند.**

**«جان گری»**

مـردهـا، بـه‌خـاطر گـذران زنـدگی،
زندگی کردن را فراموش می‌کنند.
*«مارگارت فولر»*

## درخت مشکلات

«نجار» یک روز کاری دیگر را هم به پایان برد. آخر هفته بود و تصمیم گرفت دوستی را به خانه‌اش دعوت کند. موقعی که نجار و دوستش به خانه رسیدند، قبل از ورود، نجار چند دقیقه در سکوت مقابل درختی در باغچه ایستاد. بعد با دو دستش، شاخه‌های درخت را گرفت. چهره‌اش بی‌درنگ تغییر کرد. خندان وارد خانه شد، همسر و فرزندان به استقبال او آمدند و با دوستش به ایوان رفتند. از آنجا می‌توانستند درخت را ببینند. دوستش دیگر نتوانست کنجکاوی‌اش را مهار کند و دلیل رفتار نجار را پرسید. نجار گفت: «**این درخت مشکلات من است. موقع کار، مشکلات فراوانی پیش می‌آید، اما این مشکلات برای من است و ربطی به همسر و فرزندانم ندارد. وقتی به خانه می‌رسم، مشکلاتم را به شاخه‌های آن درخت می‌آویزم. روز بعد وقتی می‌خواهم سر کار بروم، دوباره آن‌ها را از روی شاخه‌ها برمی‌دارم. جالب این است که وقتی صبح به سراغ درخت می‌روم تا مشکلاتم را بردارم، خیلی از آن‌ها دیگر آنجا نیستند و بقیه هم خیلی سبک‌تر شده‌اند.**»

**وقتی زمین بازی را ترک می‌کنم، افکار مربوط به بازی را همان‌جا می‌گذارم و وقتی با اتومبیل به خانه بازمی‌گردم، دوباره تبدیل به شوهر و پدر می‌شوم.**

**«بو جکسون»**

**همان فرد ایده‌آلی شوید که دوست دارید با او ازدواج کنید!**

## زن کامل

دوستی از ملا نصرالدین پرسید: «ملا چرا تاکنون ازدواج نکرده‌ای؟»

ملا گفت: «آن زمان که جوان بودم تصمیم گرفتم زنی را پیدا کنم که از هر جهت کامل باشد، در نتیجه به دمشق رفتم و در آنجا با زن زیبایی آشنا شدم اما او به کلی از دنیا بی‌خبر بود! بعد به اصفهان رفتم و در آنجا با زن تحصیل‌کرده‌ای آشنا شدم اما زیبا نبود. سپس به قاهره رفتم و نزدیک بود با دختر زیبا، باایمان و تحصیل‌کرده‌ای ازدواج کنم!»

دوستش بی‌درنگ پرسید: «خُب، پس چرا با او ازدواج نکردی؟»

ملا گفت: «آه رفیق، متأسفانه او هم به دنبال مرد کاملی می‌گشت!»

**نکته**: خودخواهی باعث می‌شود انسان به فکر تصاحب بهترین‌ها برای خودش باشد، بدون این‌که در نظر بگیرد آیا آمادگی، لیاقت و شایستگی آن را دارد یا خیر.

این مسأله به‌خصوص در انتخاب همسر به‌خوبی آشکار می‌شود. همه به دنبال یافتن یک فرد دلخواه به عنوان شریک زندگی هستند، اما کمتر کسی پیدا می‌شود که به این قضیه فکر کند و از خودش بپرسد که آیا من هم برای فرد مقابلم مناسب هستم یا خیر. ما فراموش کرده‌ایم که:

**موفقیت در ازدواج فقط این نیست که شخص مناسبی برای خود پیدا کنیم، بلکه بیشتر به این بستگی دارد که ما نیز شخص مناسبی باشیم.**

خوب است از خود بپرسیم: اگر من به جای طرف مقابلم بودم و همین شناختی که از خود دارم، در آن موقعیت داشتم، آیا حاضر بودم با چنین شخصی ازدواج کنم؟ چه ضعف‌ها و ایراداتی دارم که باید برای تبدیل شدن به همسری ایده‌آل، آن‌ها را برطرف کنم؟

مرد جوانی به رفیقش گفت: «زنی که می‌خواهم باید زیبا، پولدار و احمق باشد!»

رفیقش پرسید: «زیبایی و دارایی به جای خود، اما احمق چرا؟»

مرد جوان گفت: «زیبایی و دارایی‌اش برای این است که من از ازدواج با او راضی شوم و حماقتش برای این است که او به ازدواج با من تن در دهد!»

نگاه خودخواهانه باعث می‌شود فرد به‌طور یک‌جانبه توجه‌اش به بیرون باشد و بزرگ‌ترین دغدغه‌اش داشتن همسری کامل و ایده‌آل شود، به‌نحوی که هر وقت به او نگاه می‌کند، بتواند بگوید:

**«آنچه خوبان همه دارند، تو یکجا داری»**

اما نگاه منصفانه باعث می‌شود قبل از هر چیز ابتدا به خود نگاه کند و بپرسد: **«آیا همه‌ی چیزهایی که در یک همسر ایده‌آل جست‌وجو می‌کنم، در خود دارم؟»**

**فهرستی از ویژگی‌هایی را که دلتان می‌خواهد در یک دوست ببینید، فراهم آورید و آن‌گاه شروع به رشد و تقویت آن‌ها در خودتان کنید.**

**«سوزان جفرز»**

گاه در عشق می‌آموزیم کـه رعایـت حـال دیگری بهتر از پافشاری در اثبات عقیـده است.

*«لئو بوسکالیا»*

# شما عاشق هستید...

شما وقتی عاشق هستید
که موهبتی را که همانا همسرتان است درک کنید و قدرش را بدانید.
شما وقتی عاشق هستید
که به یاد داشته باشید همسرتان به شما تعلق ندارد
و جهان هستی او را نزد شما به امانت گذاشته است.
شما وقتی عاشق هستید
که درک کنید چیزهایی که میان شما اتفاق می‌افتد
کوچک و بی‌اهمیت است.
شما وقتی عاشق هستید
که تمام این مسایل را بدانید،
از این رو، هر روز صبح
با احساس شگرف سپاسگزاری بیش از اندازه برخیزید
که روز دیگری دارید تا در آن به همسرتان عشق بورزید و لذت ببرید.
شما وقتی عاشق هستید
که بفهمید خوشبختی یعنی
در زندگی کسی را دارید که دوستش دارید و دوستتان دارد.

**ژرفای عشق را نمی‌توان شناخت مگر به هنگام جدایی.**

*«جبران خلیل جبران»*

# جدایی از عشق

سال ۱۹۱۲ میلادی بود «خانم اشتراوس» و شوهرش در سفر سرنوشت‌ساز کشتی تایتانیک مسافر آن بودند. در آن کشتی بسیاری از زنان با آن به زیر آب نرفتند ولی خانم اشتراوس یکی از معدود زنانی بود که به دلیل ساده‌ای زنده نماند، «او نتوانست شوهرش را ترک کند!»

این داستانی است که «میبل برد» خدمتکار خانم اشتراوس که از آن سانحه جان سالم به در برد، تعریف می‌کند:

وقتی تایتانیک کم‌کم غرق می‌شد، زن‌ها و بچه‌ها اولین کسانی بودند که سوار قایق‌های نجات شدند. آقا و خانم اشتراوس آرام بودند و دیگر مسافران را دلداری می‌دادند و به خیلی از آن‌ها کمک می‌کردند تا سوار قایق‌ها شوند. اگر اقدام آن‌ها نبود، من غرق شده بودم؛ من در قایق چهارم یا پنجم بودم، خانم اشتراوس مرا وادار کرد سوار قایق شوم و چند روانداز گرم روی دوش من انداخت.

سپس آقای اشتراوس به همسرش التماس کرد همراه با من و دیگران سوار قایق شود؛ خانم اشتراوس داشت سوار می‌شد، او یک پایش را روی پله‌ی بالای قایق گذاشته بود، ولی ناگهان تصمیمش را عوض کرد، برگشت و به کشتی در حال غرق شدن پا گذاشت.

شوهرش التماس کرد: «عزیزم، خواهش می‌کنم سوار قایق شو»

خانم اشتراوس به چشم‌های مردی که بیشتر زندگی‌اش را با او گذرانده بود، مردی که مونس حقیقی دلش و روحش بود، چشم دوخت؛ او بازوی شوهرش را گرفت و خود را به او نزدیک کرد و با لحنی جدی گفت:

«نه، من سوار قایق نمی‌شوم، ما خیلی از سال‌های عمرمان را با هم گذرانده‌ایم، اکنون ما پیر هستیم، من تو را ترک نمی‌کنم، هر کجا بِروی من هم خواهم رفت.»

و آنجا جایی بود که برای آخرین‌بار آن‌ها را دیدم، بازو به بازوی یکدیگر، بر روی عرشه‌ی کشتی ایستادند و این همسر فداکار با شجاعت به شوهرش چسبید و درحالی‌که کشتی غرق می‌شد، برای همیشه با یکدیگر....

من و شما هم می‌توانیم سوار بر کشتی زندگی در سخت‌ترین طوفان‌ها هیچ‌گاه یکدیگر را رها نکنیم!

و به پیمان روز نخست که با هم باشیم، پایدار بمانیم:

**دوشادوش خنده‌ها و هم‌شانه‌ی گریه‌ها!**

**عشق، پوست انداختن است و به ما می‌آموزد که فقط به خویشتن در قالب پیکرمان ننگریم و نیندیشیم، بلکه خود را در دیگری ببینیم!**

**«لئو بوسکالیا»**

**هرگز فرصت گفتن «دوستت دارم» را از دست مده.**

*«براون»*

# آخرین حرف

سال قبل «جیم»، شوهر «کارول» در یک تصادف کشته شد. او که فقط پنجاه‌ودو سال داشت با اتومبیل از محل کارش به خانه می‌آمد که در سانحه‌ی رانندگی کشته شد، از مسایل حیرت‌آور آن بود که روز مُردن جیم مصادف با سالروز تولد همسرش بود و جیم دو بلیت هواپیما برای هاوایی در جیب خود داشت. او می‌خواست همسرش را غافلگیر کند. اما به دلیل غفلت یک راننده‌ی بی‌احتیاط کشته شد.

یک سال بعد، دوستی از کارول پرسید: «چگونه توانستی این مصیبت را تحمل کنی؟» چشمان کارول پر از اشک شد. او با مهربانی دست دوستش را گرفت و گفت: «اشکالی ندارد، می‌خواهم بدانی روزی که با جیم ازدواج کردم، قول دادم که هرگز نگذارم بدون این‌که بگویم «دوستت دارم» خانه را ترک کند. این موضوع بین ما تبدیل به شوخی شده بود و وقتی بچه‌ها وارد زندگی ما شدند، حفظ آن کار سختی شد.

گاهی در پارکینگ می‌دویدم تا قبل از رفتنش به او بگویم دوستش دارم یا گاهی سرِ راهش قرار می‌گرفتم.

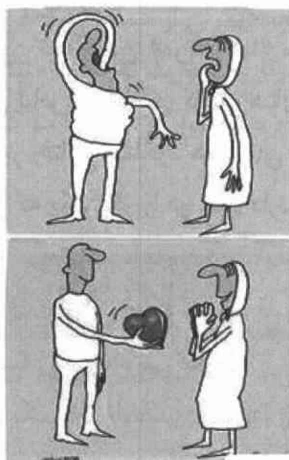
تلاشی جذاب و خنده‌آور بود. ما درباره‌ی گفتن «دوستت دارم»، هر روز قبل‌ازظهر در زندگی‌مان خاطرات لطیف و زیبایی داشتیم.

صبح روزی که جیم درگذشت، یک کارت تبریک برای روز تولدم در آشپزخانه گذاشت. صدای روشن شدن ماشینش را شنیدم، به‌سرعت از رختخواب بیرون آمدم و به طرف جیم رفتم؛ او شیشه را پایین کشید و من گفتم: آقای جیمز. ئی. گارت، اینجا در پنجاهمین سالروز تولدم، من، کارول گارت می‌خواهم این ثبت شود:

**«دوستت دارم»**

و این به من آرامش و تحمل می‌دهد، زیرا آخرین حرفی که به جیم زدم این بود:

**«دوستت دارم.»**



**تلخ‌ترین اشک‌هایی که بر سر مزار رفتگان ریخته می‌شود به دلیل کلمه‌های ناگفته و کارهای ناکرده است.**

**«هریت پیچر استو»**

# پندهای زرین

- یک لقمه نان و پنیر در آرامش و صلح و صفا، بهتر از ضیافتی آمیخته با جر و بحث و مشاجره است.
- عذرخواهی همچون چسبی قوی در زندگی است که هر نوع شکستگی ارتباطات را مرمت می‌کند!
- این شِکر نیست که چای را شیرین می‌کند، بلکه حرکت قاشق چای‌خوری باعث شیرینی آن می‌شود، عشق هم مانند شِکر است و شما همان قاشق چای‌خوری هستید!
- عشق حقیقی بدون تباه کردن «من»، «ما» می‌آفریند.
- مهم‌ترین ویژگی لباس، پوشاندن کاستی‌های بدن است؛ سعی کنید لباسی زیبا بر رفتار و عملکرد همسرتان باشید.
- وقتی بین دو نفر که یکدیگر را دوست دارند همه چیز ناگفته می‌ماند، کوهی از سوءتفاهم‌ها به‌وجود می‌آید.
- همسر خوبی می‌گفت: برای آن‌که صدای قلبم بیدارش نکند، شب آن را خارج از قفسه‌ی سینه‌ام می‌گذارم!
- بسیاری از مردم، یک عمر تأسف می‌خورند، زیرا به دنبال زمان بهتر و مناسب‌تری برای دوست داشتن می‌گشتند!
- هر کلمه که از دهان بیرون می‌آید، مرهمی است که به زخمی می‌رسد یا خنجری است که دلی را می‌شکافد یا نسیمی است که دریای احساسات را متلاطم می‌کند.
- کاری نکنید که همسرتان در تنهایی خویش بگوید:

«چون یار جاهل است، تنهایی خوش‌تر است!»

❖ خوشبختی، رسیدن به خواسته نیست، خوشبختی، حفظ و دوست داشتن چیزی است که در اختیار دارید.
❖ وقتی به خانه‌تان بازمی‌گردید، همه‌چیز را طوری ببینید که گویی اولین‌بار است.
❖ در زندگی به دنبال کسی نباش که بتوانی با او زندگی کنی، دنبال کسی باش که بدون او نتوانی زندگی کنی.
❖ این‌که با چه حالتی هدیه‌تان را به همسرتان تقدیم می‌کنید، ارزشمندتر از خود هدیه است.
❖ برای همسر خوب و قانع، حتی یک گل هم می‌تواند بهار باشد!
❖ هرگز در حضور دیگران از همسر خود خُرده نگیرید.
❖ وقتی از همسرتان دلخورید، به نکات مثبتی که دارد، بیندیشید!
❖ گاهی در کلام و همیشه در عمل ثابت کنید که همسرتان همان ایده‌آل شماست.

**عشق، آتشی است که چون در دل افتد، هر چه در دل یابد، همه را بسوزاند. تا حدی که صورت معشوق را از دل محو کند مگر که مجنون در این سوزش بود. گفتند: «لیلی آمد» گفت: «من خود، لیلی‌ام.»**

**«فخرالدین عراقی»**

نـاز پـرورد تـنعم نبـرد راه بـه دوسـت
عاشـقی شـیوه رنـدان بلاکـش باشـد
*«حافظ»*

# عاشق حقیقی

مردی زنی را خواست. پیش از آن‌که آن زن به خانه‌ی شوهر آید، او را آبلـه برآمد و یک چشم وی نابینا شد. مرد نیز چـون آن را بـشنید، گفـت: «مـرا چشم‌درد آمد.»

پس از آن گفت: «نابینا شدم.» آن زن را به خانه‌ی وی آوردند و بیست سال با آن زن بود. آن‌گاه زن بِمُرد، مرد چشم باز کرد.

گفتند: «این چه حال است؟»

گفت: «خویش را نابینا ساختم تا آن زن از من اندوهگین نشود.»

گفتند: «تو از همه‌ی جوانمردان پیشی گرفتی.»

**درویشی را گفتند: چرا زن نخواهی؟ گفت: زن، مردان را شایسته بود و من هنوز به مقام مردی نرسیده‌ام، زن چگونه خواهم!**

**بهترین نگهبان سعادت در یک خانواده،**
**عشق زن و شوهر نسبت به یکدیگر است.**
***«دوموند لورلید»***

# باغ عشق

اگر خانه‌ی مادرم را ببینید، از این‌که تا چه حد گل و گیاهانی که در خانه نگه می‌دارد سالم و سرزنده به نظر می‌رسند، تعجب خواهید کرد.

هر بار که به او سر می‌زنم، محال است که از زیبایی و سلامت گیاهان خانه‌اش حیرت نکنم. هر بار به خود می‌گویم ای کاش گیاهان خانه‌ی من نیز مانند گیاهان خانه‌ی مادرم بودند. مادرم هر روز به گیاهان خود می‌رسد و همان لحظه که متوجه می‌شود گوشه‌ی یکی از برگ‌ها اندکی زرد یا قهوه‌ای شده است، آن را می‌کَند تا به بقیه‌ی برگ‌ها صدمه‌ای نزند. **به این معنی که با مشاهده‌ی اولین نشانه‌ی مشکل، وارد عمل می‌شود و اقدامی صورت می‌دهد.** به همین دلیل است که گیاهان او همیشه سالم به نظر می‌رسند.

این در حالی است که طرز برخورد من با گیاهان آپارتمان خودم به‌گونه‌ای دیگر است. همین که از کنار آن‌ها رد می‌شوم و برگ زردی می‌بینم، به خود می‌گویم: «هر زمان وقت کردم باید حسابی به این گلدان‌ها رسیدگی کنم. باید بفهمم چرا این گلدانم این‌قدر زود به زود خشک می‌شود.»

سپس یک هفته یا دو هفته می‌گذرد، دوباره متوجه مشکل می‌شوم و به خود می‌گویم: «باید در فرصتی مناسب به این گلدان بدبخت رسیدگی

کنم.» ماه‌ها همین‌طور با پشت گوش انداختن می‌گذرد و یک روز مشاهده می‌کنم همه‌ی برگ‌های گلدان خشکیده‌اند. آن موقع دیگر برای صورت دادن هر کاری، خیلی دیر شده است.

چنانچه با روابط خود درست به همان طریق که من با گل‌هایم رفتار می‌کنم، رفتار کنید؛ یک روز از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید که روابط شما دچار مشکلات جدی شده‌اند و یا مرده‌اند.

سرانجام روزی فکرم را به کار انداختم و تصمیم گرفتم یک باغبان استخدام کنم تا هر چند وقت یک بار سری به گل‌هایم بزند. چراکه من به‌طور معمول سرم بسیار شلوغ است و مشغول تدریس و مسافرت هستم و به‌تنهایی نمی‌توانم به گل‌ها و گیاهانم رسیدگی کنم. اما عاملی به عنوان باغبان روابط وجود ندارد که بیاید و سری به شما بزند و ببیند اوضاع عشق و روابط شما چگونه است! آیا دلتان زنگار نگرفته و یا قلب و روحتان همچنان بر روی یکدیگر باز و گشاده است؟ پس این کار همیشه به عهده‌ی **خودتان** است.

*(باربارا دی آنجلیس)*

**خود را تمام و کمال و تا آنجا که در توان دارید، با همه‌ی راستی و درستی، به رابطه‌تان پایبند کنید. قدرت پایبندی، بذر عشق میان شما و معشوق را آبیاری خواهد کرد و این امکان را به آن خواهد داد تا در قلب شما به بار بنشیند.**

هر آنچه درک کردم مدیون عشق ورزیدن هستم.

*«لئون تولستوی»*

# عشق جاویدان

«دانته الیگری» با لحنی لطیف می‌سراید:

هنگامی که تمنای عشق دارید،
نخست به یاد آرید که همواره
عشق در درون خودتان منتظر شماست.
سپس توجه خود را به درون معطوف کنید
و سپس هر بارقه از عشق را که در آنجا می‌یابید،
در آغوش بگیرید.
تمامی لحظات عاشقانه‌ی خود را به یاد آرید.
وقایع و حوادثی که عشق را در شما زنده کرده‌اند،
در ذهن مرور کنید.
کسی را به یاد آورید
که برای عشق ورزیدن به شما انگیزه بخشید.
بارقه‌ی این نوع از عشق را
در قلب خود بیابید و بر آن تمرکز کنید.
آن عشق را احساس کنید و ببینید که چگونه بسط می‌یابد
و سراسر وجودتان را فرامی‌گیرد.
در آن عشق غسل کنید

و ببینید چگونه جاری می‌شود و جریان خواهد یافت.
عشق را،
حتی کوچک‌ترین ذره‌ی آن را،
ببینید تا رشد کند و فزونی گیرد.
عشق ناگفتنی، آرمانی، بی‌کم و کاست و بی‌مثال،
یعنی عشق خداوند،
تنها در روح خالص و ناب می‌تواند جریان یابد،
درست مانند نوری که از درون آبگینه گذشته باشد.
هرچه عشق بیشتر شود
بیشتر خود را می‌پراکند
تا در خلوص و شفافیت رشد کنیم
و زنگار از آیینه‌ی دلمان زدوده شود.
تا فرشتگان در بهشت به سرور و پایکوبی برخیزند.
هر چه دل‌های بیشتری در عشق غوطه‌ور شوند،
شدت، عمق و مقدار عشقشان بیشتر و بیشتر خواهد شد
و درست مانند آیینه‌هایی موازی که
هر یک انعکاس دیگری را در خود نشان می‌دهد،
عشقشان به بی‌نهایت
و جاودانگی خواهد پیوست.

**عشق حقیقی، پردا**

**«اریک فروم»**

و ببینید چگونه جاری می‌شود و جریان خواهد یافت.
عشق را،
حتی کوچک‌ترین ذره‌ی آن را،
ببینید تا رشد کند و فزونی گیرد.
عشق ناگفتنی، آرمانی، بی‌کم و کاست و بی‌مثال،
یعنی عشق خداوند،
تنها در روح خالص و ناب می‌تواند جریان یابد،
درست مانند نوری که از درون آبگینه گذشته باشد.
هرچه عشق بیشتر شود
بیشتر خود را می‌پراکند
تا در خلوص و شفافیت رشد کنیم
و زنگار از آیینه‌ی دلمان زدوده شود.
تا فرشتگان در بهشت به سرور و پایکوبی برخیزند.
هر چه دل‌های بیشتری در عشق غوطه‌ور شوند،
شدت، عمق و مقدار عشقشان بیشتر و بیشتر خواهد شد
و درست مانند آیینه‌هایی موازی که
هر یک انعکاس دیگری را در خود نشان می‌دهد،
عشقشان به بی‌نهایت
و جاودانگی خواهد پیوست.

**عشق حقیقی، پرداخت است نه دریافت!**
**«اریک فروم»**

قهر یعنی سرکوب کردن احساسات منفی با سکوت، که همزمان، احساسات مثبت نیز سرکوب می‌شوند و در نهایت، عشق می‌میرد.

*«جان گری»*

# آتش در خانه

خبرنگاری می‌گوید: به ملاقات «ژان کوکتو» (نقاش فرانسوی) رفتم. خانه‌ی او در حقیقت کوهی از قاب عکس‌ها و نقاشی‌های هنرمندان مشهور و کتاب‌های نفیس متعدد بود. در میان مصاحبه، از او پرسیدم: «اگر این خانه همین الان آتش بگیرد و فقط بتوانید یک چیز را با خودتان ببرید، کدام‌یک را انتخاب می‌کنید؟»

ژان کوکتو بی‌درنگ پاسخ داد: **«آتش را انتخاب می‌کردم!»**

**نکته**: «**قهر**» **در زندگی زناشویی بین زن و مرد چون آتش است. آتش را از خانه‌ی خود بیرون ببرید، قبل از آن‌که بگویید تقدیر چنین بوده است.**

**«ارتباط» یگانه ستون محکم خانه‌ی زناشویی است و جنس آن «شیشه»، «قهر» مخرب‌ترین عامل در این میان و جنس آن از «سنگ» است.**

تـــشنگان گـــر آب جوینـــد از جهـــان
آب هـــم جویـــد بـــه عـــالم تـــشنگان
*«مولوی»*

# قانون جذب و ازدواج

خصوصیات و ویژگی‌هایی را که در همسر ایده‌آل خود به دنبال آن هـستید در **خودتان** ایجاد کنید، سـپس خواهیـد دیـد کـه آن شـخص ماننـد یـک مغناطیس به سمت شما جذب خواهد شد. به خاطر داشته باشید افرادی کـه شبیه یکدیگر هستند، به سمت هم جذب می‌شوند. این فقط عشق است که می‌تواند عشق را به سمت خود جذب کنـد. چنانچـه مـی‌خواهیـد شخـصی مهربان را به سمت خود جـذب کنیـد، اول بایـد **خودتـان** مهربـان باشـید. چنانچه به دنبال همسری حساس، مهربان و بااحساس می‌گردید، این شـما هستید که باید با دیگران بااحساس‌تر و مهربان‌تر باشید.

همان فرد ایده‌آلی شوید که دوست دارید با او ازدواج کنید. اگر رابطـه‌ی بین خیلی از زن و شوهرها به‌تدریج از حالت رمانتیک دور می‌شود، به‌سـبب طبیعی بودن آن نیست، بلکه بستگی به مراقبت از روابط شما با همـسرتان دارد. اهمیت ندادن به روابط زناشویی، مطرح نکردن نیازها، درمـان نکـردن مشکلات روحی یکدیگر و یاد نگرفتن شیوه‌ی درمـان عـشق‌ورزی، باعـث ایجاد این مشکل در روابط بین زن و مرد می‌شود.

جهاد زن، نیکو شوهرداری کردن است.
*امام علی (ع)*

# زن فرزانه و آگاه

روزی عارفی نزد زنی آمد که اخلاقش شهره‌ی آفاق شده بود و از او پرسید:

«ای زن! به خانه‌ی شوهر که آمده‌ای چه جهاز آورده‌ای؟»
زن گفت: «تن صابر، دل شاکر، زبان ذاکر و خاطر باهر.»
عارف پرسید: «چه هنری اندوخته‌ای؟»
زن گفت: «باغبانی و کشاورزی.»
عارف با حیرت پرسید: «تو چگونه کشاورزی می‌کنی؟»
زن گفت:

**من دل خویش را زمین می‌سازم**
**و تخم عمل و معرفت در آن می‌کارم**
**و از چشمه‌ی دیده، آب می‌دهم**
**تا امید به بار آید**
**و بعد از آن، حاصل را به دامان رضا می‌دروم**
**و در صحرای توکل خرمن می‌سازم**
**در خانه‌ی رحمت ذخیره می‌کنم**
**و مُهر خاموشی بر آن می‌زنم**
**و به امید وعده‌ی آن می‌نشینم!**

**آنجا که ازدواجی بدون عشق صورت می‌گیرد، به یقین، عشقی بدون ازدواج رخنه خواهد کرد.**

**«بنجامین فرانکلین»**

# میدان نبرد

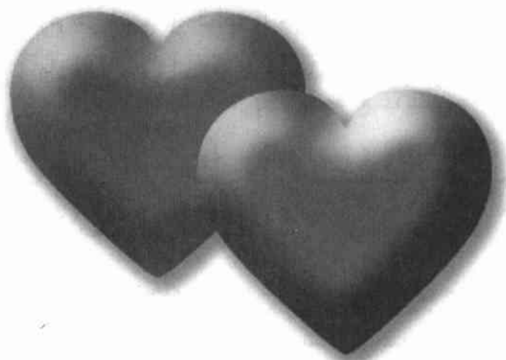
سال‌ها پیش، یک برنامه‌ی زنده‌ی رادیویی در شهر لس‌آنجلس اجرا می‌کردم. گاهی تماس‌هایی با این برنامه گرفته می‌شد که مرا دیوانه می‌کرد. این تلفن‌ها از طرف زنان متأهل بود. یکی از آنان می‌گفت: «بیست سال قبل ازدواج کرده‌ام و احساس بدبختی می‌کنم! چون شوهرم مرا آزار و اذیت می‌کند و دوست ندارد در مورد مشکلاتمان با یکدیگر صحبت کنیم و از این‌که مشاوره بگیریم یا نزد روانکاو برویم سر باز می‌زند.» پاسخی که به این‌گونه تلفن‌ها می‌دادم همواره یک چیز بود.

در پاسخ گفتم: «به نظر نمی‌رسد متأهل باشید.» زن، بلافاصله جواب داد: «نه، نه! به‌راستی بیست سال است که ازدواج قانونی کرده‌ایم و به‌طور رسمی زن و شوهر هستیم.» سپس یک‌بار دیگر از شوهرش شکایت کرد. من هم پاسخم را دوباره تکرار کردم و به او گفتم: «این ازدواج نیست. شما سال‌هاست از هم طلاق گرفته‌اید و فقط قرارداد زندگی مشترک دارید. می‌توان گفت شما فقط هم‌خانه هستید!»

**ازدواج میدان نبرد نیست بلکه انس، مهربانی و دوستی است. هرگاه با همسرتان با احترام و عشق رفتار نکنید، ازدواجتان به پایان رسیده است.**

وقتی با شوهرتان با بی‌احترامی و عصبانیت رفتار می‌کنید، دیگر شوهرتان نیست. شاید همچنان با او زیر یک سقف زندگی کنید، ولی دیگر زن و شوهر نیستید. ممکن است سال‌ها طول بکشد تا به لحاظ قانونی نیز به ازدواج خود پایان دهید و طلاقتان را ثبت کنید، اما مهم این است که سال‌ها در **طلاق نامرئی** به سر برده‌اید. هنگامی که در قلبتان را به روی همدیگر می‌بندید، دیگر تعهدی به یکدیگر ندارید. حقیقت تلخ این است که به‌راستی زن و شوهرهای واقعی بسیاری را نمی‌بینم و نمی‌شناسم. زن و مردهای زیادی را می‌شناسم که می‌گویند زن و شوهرند، اما تمام و کمال متعهد و پایبند به یکدیگر نیستند. زندگی روزمره‌ی آن‌ها تبلور تعهدشان به یکدیگر نیست.

*(باربارا دی آنجلیس)*



**آنچه همسرتان بیش از همه نیاز دارد، حاضرجوابی نیست. بلکه شانه‌هایی نرم برای تکیه کردن بر آن‌هاست.**

*«بتسی ویلیامز»*

# زن پرحرف

روان‌شناسی تعریف می‌کرد:

روزی همسر یکی از بیمارانم نزد من آمد و فهمیدم که باید اتفاق مهمی افتاده باشد.

از او پرسیدم: «چی شده؟»

زن طبق معمول شروع کرد تندتند صحبت کردن تا سرانجام به اینجا رسید که: «شوهرم هر شب در خواب با خودش حرف می‌زند، آن‌قدر حرف می‌زند و جیغ و داد به راه می‌اندازد که من نمی‌توانم در آن اتاق بخوابم، شما را به خدا بگویید چه کنم؟»

من در جواب گفتم: «کار خاصی لازم نیست، فقط وقتی هر دوی شما بیدار هستید به او فرصت بده تا حرف‌هایش را بزند! همین!»

**نکته**: در مغز خانم‌ها ناحیه‌ای ویژه، در قسمت جلوی نیمکره‌ی چپ و چند ناحیه‌ی کوچک دیگر در نیمکره‌ی راست، به صحبت کردن اختصاص دارند. داشتن این مراکز در دو نیمکره‌ی مغز باعث می‌شود که خانم‌ها سخنوران خوبی باشند! آن‌ها از حرف زدن لذت می‌برند و به همین دلیل بسیار صحبت می‌کنند. نواحی ویژه‌ی کنترل سخن در مغز زن، جدا از

نواحیِ دیگرِ مغزی، فعالیت می‌نمایند. بنابراین زن می‌تواند همزمان با صحبت کردن کارهای متفاوت دیگری انجام دهد.

یک زن می‌تواند صحبت درباره‌ی موضوعی را شروع کند و در میان جمله‌اش ناگهان به موضوعِ بسیار متفاوتِ دیگری بپردازد و پس از چند لحظه، بدون هیچ یادآوری به شنونده، دوباره به موضوع اول برگردد!

در مغز مرد، برای «واژه» نواحی ویژه‌ای در قسمت جلو و عقب نیمکره‌ی چپ وجود دارد. در مغز زنان، ناحیه‌ی مربوط به «واژگان» در جلو و عقب هر دو نیمکره وجود دارد.

در نتیجه، خانم‌ها به گفت‌وگو علاقه دارند و در واقع عاشق حرف زدن هستند، زمانی که حرف نزنند (به قول معروف تا خودشان را تخلیه نکنند!) آرام نمی‌گیرند، چراکه با گفت‌وگو از استرس‌ها، نگرانی‌ها و فشارهای روحی آنان کاسته می‌شود و احساس آرامش می‌کنند. بنابراین **صحبت کردن و گفت‌وگو برای خانم‌ها نیازی مبرم محسوب می‌شود.** وقتی همسران به هر دلیل حاضر به گفت‌وگو نباشند و به‌اجبار سکوت کنند، زنان تحت فشار قرار می‌گیرند و عصبی می‌شوند و احساس رنجش می‌کنند و فکر می‌کنند که دیگر مورد توجه همسر خویش نیستند. درحالی‌که وقتی زنان با همسرانشان گفت‌وگو می‌کنند، آرام می‌شوند و احساس رضایت می‌کنند.

مردان، بر خلاف خانم‌ها، موارد و مسایل خود را در سکوت و به‌تنهایی با توجه به اندیشه، تجربه، آگاهی، ارزش‌ها و اهداف خود، مورد بررسی قرار می‌دهند. **مرد، با سکوت برای خود آرامش می‌خرد!**

مغز مردان طوری است که به‌طور خودکار، همه‌ی امور به‌صورت جداگانه دسته‌بندی و بایگانی می‌شوند و مردان ترجیح می‌دهند با پناه بردن به خلوت خویش، مشکل و مسایل را بی‌سروصدا و به‌آرامی حل کنند و

جواب آن را به‌تنهایی بیابند؛ درحالی‌که مغز خانم‌ها به گونه‌ای است که با **حرف زدن، گفت‌وگو و بیان مشکلات و مسایل خود**، احساس آرامش می‌کنند.

**خانم‌ها پیوسته شکایت می‌کنند که چرا آقایان، مشکل‌ها و مسایل خود را با آنان در میان نمی‌گذارند و همچنین چرا به صحبت‌های آنان، بی‌توجه هستند و به حرف‌هایشان گوش نمی‌دهند.**

این توضیحات به این دلیل است که خانم‌ها به عملکرد مغز مردان آگاهی ندارند و نمی‌دانند آقایان دوست دارند مشکل‌های خود را به‌تنهایی و در سکوت حل کنند، چراکه از دیگران کمک خواستن را نشانه‌ی ضعف می‌دانند. بنابراین، به **آرامش و سکوت بیشتری نیاز دارند تا گفت‌وگو و بحث.**

آقایانی که بخواهند دل همسرشان را به‌دست آورند و خواهان رابطه‌ی خوب با همسرشان باشند، باید بیشتر با همسرشان گفت‌وگو کنند، چراکه **حرف زدن برای خانم‌ها، گسترش رابطه، ایجاد آرامش، صمیمیت بیشتر، امنیت، تأیید شدن و حمایت به ارمغان می‌آورد.**

در گفت و شنودها، مردها علاقه دارند صحبت را شروع کنند و زنان بیشتر سؤال می‌کنند. اغلب مردان وقتی با مطلبی موافق نباشند، می‌خواهند موضوع را عوض کنند یا مذاکره را قطع کنند. هنگام صحبت، زنان بااحساس‌تر، باانرژی‌تر و با روحیه‌ی همکاری به مذاکره ادامه می‌دهند؛ درحالی‌که آقایان یکنواخت‌تر و به‌صورت رقابت‌آمیز در جهت برنده شدن به صحبت‌های خود ادامه می‌دهند.

هدف از این توضیحات این است که یاد بگیریم نقطه‌نظرهای همسرمان را بدون پیش‌داوری و با آرامش گوش کنیم. **روزانه حدود ۳۰ دقیقه گفت‌وگوی آرام بین همسران، ضروری است تا فشارهای کاری تخلیه شود و صمیمیت‌های احساسی و عاطفی میان زن و شوهر افزایش یابد.**

باید توجه کرد اگر زن و شوهر، یکی یا هر دو، عصبی، خشمناک و آماده‌ی انفجار باشند! گفت‌وگوها مفید و سازنده نخواهد بود، چراکه وقتی یکی از زوجین با گلایه، مشاجره، انتقاد، توهین و... به گفت‌وگو ادامه دهد، خیلی مشکل است طرف مقابل دچار رنجش نشود و به‌طور کامل بر خود مسلط باقی بماند و واکنش نشان ندهد.

ضروری است که **همسران حرف دل خود و رنجش‌ها و ناراحتی‌های میانشان را، در زمان و مکان مناسب و به‌آرامی و بدون پیش‌داوری، سرزنش، توهین و تحقیر به طرف مقابل بیان کنند تا از انباشته شدن رنجش‌ها و ناراحتی‌ها و تبدیل عشق به نفرت جلوگیری گردد.**

معلم خطاب به شاگرد گفت: «بگو چرا می‌گویند زبان مادری و نمی‌گویند زبان پدری؟»

شاگرد: «**خُب، معلومه، برای این‌که مادر بیشتر از پدر حرف می‌زنه!**»

**یک زن بیشتر ترجیح می‌دهد همسر مردی شود که زندگی خوبی نداشته باشد، تا اینکه شنونده‌ی خوبی نباشد.**

**«کینگ هابارد»**

زمان انسان را دگرگون نمی‌کند، اراده انسان را دگرگون نمی‌کند اما عشق دگرگون می‌کند.

*«هنری دروموند»*

# عشق درمان می‌کند

دختر کوچکی به شکلی بی‌رحمانه از والدینش کتک خورده و تمام بدنش از کار افتاده بود و حتی دیگر نمی‌توانست بشنود.

دختر پس از این‌که در بیمارستان بستری شد، تحت مراقبت پرستاری قرار گرفت که هر روز به او می‌گفت: «دوستت دارم.»

هر چند پزشکان مطمئن بودند که این دختر نمی‌تواند بشنود و تمام تلاش‌های او بی‌حاصل است، پرستار همچنان می‌گفت: «فراموش نکن، دوستت دارم.»

سه هفته بعد، کودک قدرت حرکتش را دوباره به‌دست آورد. چهار هفته بعد، باز می‌توانست صحبت کند و لبخند بزند. پرستار هرگز با روزنامه‌ای مصاحبه‌ای نکرد و اسمش هم فاش نشد، اما بیاید فراموش نکنیم: **«عشق درمان می‌کند.»**

**عشق، یکی از هزار و یک اسم خداوند است.**

**«لئو بوسکالیا»**

**زن پهلوانی است که دلیرترین مردان را در سخت‌ترین اوقات خشم، آرام می‌کند.**
*«هرودت»*

# زن ذلیل!

از ملانصرالدین پرسیدند: «آیا شما زن ذلیل هستید؟»

ملا بی‌درنگ جواب داد: «به هیچ وجه، من مردسالار هستم!»

از ملا نشانه‌ی آن را پرسیدند و ملا گفت: «**چون حرف آخر را همیشه من می‌زنم و می‌گویم چشم!**»

فرزانه‌ای فهیم، بعد از شنیدن این حکایت می‌گوید:

در زندگی زناشویی، شما اعتقاد دارید که عاشق همسرتان هستید، پس مرد می‌کوشد به هر شکلی شده، فردیت زن را از بین ببرد و او را سایه‌ای از خود بسازد. زن می‌کوشد که به هر شکل ممکن، شوهرش را تبدیل به برده یا فردی «زن ذلیل» نماید. این رابطه را می‌توان همه چیز نامید جز عشق! به همین بهانه، جنگی بزرگ‌تر از جنگ‌های خانوادگی بین زن و شوهر در جهان سراغ نداریم، این یک جنگ ابدی است!

خانم «دانا کوپر» هم گفته است:

اگر من و تو «ما» شویم، دیگر از بارش باران خیس نخواهیم شد؛ زیرا که هر کدام سرپناه دیگری هستیم، دیگر سرما، ما را نخواهد آزرد؛ زیرا هر کدام گرمابخش دیگری هستیم. اکنون دیگر تنهایی آزارمان نخواهد داد؛ زیرا هر کدام همدم و همراه دیگری هستیم. اکنون دیگر یک روح هستیم در دو قالب، برویم تا در کلبه‌ی عشقمان سکنا گزینیم و روزها و شب‌های با هم بودن را جشن بگیریم.

هــر کــس توســنی کنــد او را کننــد رام
در دســـت روزگـــار بـــوَد تازیانـــه‌ای
«پروین اعتصامی»

# قدرت عشق

سال‌ها پیش در کشور آلمان زن و شوهری زندگی می‌کردند. آن‌ها هیچ‌گـاه صاحب فرزندی نشدند. یک روز که برای تفریح به اتفاق هم از شهر خـارج شده و به جنگل رفته بودند، ببر کوچکی در جنگل توجه آن‌هـا را بـه خـود جلب کرد.

مرد معتقد بود نباید به آن بچه ببر نزدیک شد. چراکه ببرِ مادر جایی در همان حوالی، فرزندش را زیر نظر دارد. پس اگر احساس خطر مـی‌کـرد بـه هر دوی آن‌ها حمله می‌کـرد و صـدمه مـی‌زد. امـا زن انگـار هـیچ‌یـک از جملات همسرش را نمی‌شنید. خیلی سریع به سمت ببر رفت و بچه ببـر را زیر پالتوی خود بـه آغـوش کـشید و دسـت همـسرش را گرفـت و گفـت: «عجله کن! ما باید همین الآن سوار اتومبیلمان شویم و از اینجـا بـرویم.» آن‌ها به آپارتمان خود بازگشتند و به ایـن ترتیـب ببـر کوچـک، عـضوی از اعضای این خانواده‌ی کوچک شد و آن دو، با یک دنیا عـشق و علاقـه بـه ببر رسیدگی می‌کردند.

سال‌ها از پی هم گذشت و ببر کوچک در سایه‌ی مراقبت و محبت‌های آن زن و شوهر تبدیل به ببر بالغی شده بود که با آن خانواده بسیار مـأنوس بود. در گذر ایام، مرد درگذشت و مدت زمان کوتـاهی پـس از ایـن اتفـاق، دعوتنامه‌ی کاری برای یک مأموریت شش‌ماهه در مجارستان به‌دسـت آن

خانم رسید. زن، با همه‌ی دلبستگی بی‌اندازه‌ای که به ببر داشت، ناچار بود شش ماه کشور را ترک کند و از او دور شود. تصمیم گرفت ببر را برای این مدت به باغ وحش بسپارد. در این باره با مسؤولان باغ وحش صحبت کرد و با پرداخت کل هزینه‌های شش‌ماهه، ببر را با یک دنیا دلتنگی به باغ وحش سپرد و کارتی از مسؤولان باغ وحش دریافت کرد تا هر زمان که مایل بود، بدون ممانعت و بدون اخذ بلیت به دیدار ببرش بیاید. دوری از ببر، برایش بسیار دشوار بود. روزهای آخر قبل از مسافرت، مرتب به دیدار ببرش می‌رفت و ساعت‌ها کنارش می‌ماند و از دلتنگی‌اش با ببر حرف می‌زد. سرانجام زمان سفر فرارسید و زن با یک دنیا غم دوری، با ببرش وداع کرد.

بعد از شش ماه که مأموریت به پایان رسید، وقتی که زن، بی‌تاب و بی‌قرار به‌سرعت خودش را به باغ وحش رساند، درحالی‌که از شوق دیدن ببرش فریاد می‌زد: «عزیزم! عشق من! من برگشتم، این شش ماه دلم برایت یک ذره شده بود، چقدر دوری‌ات سخت بود، اما حالا من برگشته‌ام»، در قفس را گشود، آغوش باز کرد و ببر را با یک دنیا عشق و محبت، در آغوش گرفت. ناگهان، صدای فریادهای نگهبان قفس، فضا را پر کرد: «نه، بیا بیرون! بیا بیرون! این ببر تو نیست. ببر تو بعد از این‌که اینجا رو ترک کردی، بعد از شش روز از غصه دق کرد و مُرد! این یک ببر وحشی گرسنه است!» اما دیگر برای هر تذکر دیر شده بود. ببر وحشی با همه‌ی عظمت و خوی درندگی‌اش، میان آغوش پرمحبت زن، مثل یک بچه گربه، رام بود.

ببر مفهوم کلمات مهرآمیزی را که زن به زبان آلمانی ادا کرده بود، نمی‌فهمید. اما عشق و محبت چیزی نبود که برای درکش نیاز به دانستن زبان و رسم و رسوم خاصی باشد. چراکه عشق آن‌قدر عمیق است که در

مرز کلمات محدود نمی‌شود و احساس آن‌قدر متعالی است که از تفاوت نوع و جنس فرا می‌رود.

سؤال: آیا تا به حال صحنه‌هایی از یک سیرک دیده‌اید؟

به یک ببر بنگال که وحشی‌ترین و درنده‌ترین حیوان روی زمین لقب گرفته است یا به یک شیر وحشی با آن ابهت بنگرید. می‌بینید که زنی ظریف و لاغر، در دستش تازیانه‌ای است که گاهی آن را بر زمین می‌زند! آن‌گاه حیرتناک‌ترین حادثه اتفاق می‌افتد! با اشاره‌ی آن زن، ببر یا شیر وحشی که ترس فزاینده‌ای از آتش دارند، بدون ترس از سوختن، می‌پرند و از میان حلقه می‌گذرند. اکنون می‌پرسیم: «چرا و چگونه این پیروزی نصیب آن زن شده است؟»

پاسخ: **«باور کنید زندگی همان سیرک است و شما آن زن هستید و آن شیر نر می‌تواند همسرتان باشد و آن تازیانه، سخنان و اعمال محبت‌آمیز و تفکر آگاهانه‌ی شماست و آن حلقه‌ی آتش همان مشکلات مشترک شما و همسرتان است.»**

به یاد داشته باشید: مهربانی و عشق، حتی حیوانات درنده‌خو را هم رام می‌کند!

فراموش نکنیم گفته‌ی استاد سخن «سعدی» را که می‌سراید:

**به شیرین زبانی و لطف و خوشی**
**توانی که پیلی به مویی کِشی!**

زن فرشته‌ای است که در ایام کودکی
پرستار ما، در دوران جوانی مرادبخش ما
و در روزگار پیری تسلی‌بخش ماست.
*«آرتن»*

## شعر زن

جهان داور چو گیتی را بنا کرد
پی ایجاد زن اندیشه‌ها کرد
مهیا تا کند اجزای او را
ستاند از لاله و گل، رنگ و بو را
ز دریا عمق و از خورشید گرمی
ز آهن سختی، از گلبرگ نرمی
لطافت از نسیم و مویه از جوی
ز شاخ تر، گراییدن به هر سوی
صفا از صبح، شورانگیزی از می
شکرافشانی و شیرینی از نی
ز باد هرزه پو، نااستواری
ز ابر آسمان ناپایداری
جهانی را به هم آمیخت ایزد
همه در قالب زن ریخت ایزد

**برای این‌که یک رابطه پایدار بماند، محتاج رشد و همچنین متعهد شدن به یک هدف مشترک و تلاش برای رسیدن به آن است.**

***«باربارا دی آنجلیس»***

# درس‌هایی از باربارا دی آنجلیس

- تضمین یک رابطه و دوام آن فقط به این دلیل که روزی عاشق شده‌اید نیست، بلکه باید سخت بر روی رابطه‌ی خود کار کنید تا اعجاز عشق را در آن زنده نگه دارید.
- هنگامی که امیدوارید دیگران هیجان را به زندگی شما بازگردانند، برای ایجاد عشق، شور و نشاط به آنان وابسته می‌شوید و تماس خود را با سرچشمه‌ی عشق درون خود از دست می‌دهید.
- عشق، مغناطیسی است که ما را به مبدأ خود جذب می‌کند.
- تنها با عشق میان دل‌هایتان است که عشق شما عمق و استحکام حقیقی خود را نشان خواهد داد.
- عشق ماندگار هرگز بر جاذبه‌ی جسمانی میان شما و معشوق که همواره در حال تغییر است، متکی نیست.
- عشق، ویژگی یا کیفیتی نیست که برخی با آن زاده شده باشند، اما برخی دیگر محکوم هستند تا پایان عمر بدون آن سر کنند.
- در سرتاسر زندگی، عشق است که تنها پشتیبان و آزادی‌بخش شماست.
- زندگی با عشق، نیازمند جرأت، دلیری و بی‌باکی روحی بزرگ است.

❖ به گونه‌ای از عشق و شور خود نگاهبانی و پاسداری کنید که گویی گرانبهاترین دارایی شماست.
❖ نگران نباشید که دیگران درباره‌ی شما چگونه می‌اندیشند. به این نیندیشید که آنچه را می‌خواهید انجام بدهید، چقدر عملی، سودمند یا کارساز است. شوخ باشید، عاشق باشید، با شور و حال زندگی کنید؛ خودتان باشید.
❖ چشم به راه نمانید که عشق، شما را پیدا کند؛ زمین حاصلخیزی بیافرینید تا بذر عشق به‌سادگی در آن جوانه بزند و رشد کند.
❖ هرگاه زندگی با شور و عشق را برمی‌گزینید، زندگی نیز عشق و شور خود را برای شما برخواهد گزید.
❖ عشق، نور است که هرچه را در مسیرش قرار بگیرد - از جمله قلب‌ها را - از خود روشن می‌سازد.

**افراد نابالغی که به دام عشق می‌افتند آزادی یکدیگر را نابود می‌کنند،**
**حسادت می‌آفرینند، زندانی درست می‌کنند اما افراد عاشق**
**به هم کمک می‌کنند تا آزاد باشند تا غُل و زنجیر را پاره کرده،**
**هر نوع بردگی و اسارت را نابود سازند**
**آنگاه که عشق با آزادی آمیخت، زیباست.**
**وقتی عشق همراه با وابستگی باشد، زشت است.**
**«جی. پی. واسوانی»**

قبل از آن‌که به جنگ بروی یک‌بار، قبل از رفتن به دریا دو بار و قبل از زن گرفتن سه بار دعا کن.

*«مثل لهستانی»*

## اداره‌ی یک زن

از «جان میلتون»، نویسنده‌ی انگلیسی پرسیدند: «چرا ولیعهد انگلستان می‌تواند در دوازده‌سالگی ولیعهد انگلستان شود ولی تا هجده‌سالگی نمی‌تواند زن بگیرد؟»

جان میلتون پاسخ داد: «**برای آن‌که اداره‌ی یک مملکت آسان‌تر از اداره‌ی یک زن است!**»

«بالزاک» می‌گوید:

**اگر مردی بتواند زنی را اداره کند، بی‌شک قادر به اداره‌ی ملتی است.**

**ازدواج مثل اجرای نقشه‌ی جنگی است که اگر انسان یک مرتبه، اشتباه کند، کارش تمام می‌شود و دیگر جبران آن به هیچ صورت ممکن نیست!**

**«بورنز»**

قبل از آن‌که به جنگ بروی یک‌بار، قبل از رفتن به دریا دو بار و قبل از زن گرفتن سه بار دعا کن.

*«مثل لهستانی»*

## اداره‌ی یک زن

از «جان میلتون»، نویسنده‌ی انگلیسی پرسیدند: «چرا ولیعهد انگلستان می‌تواند در دوازده‌سالگی ولیعهد انگلستان شود ولی تا هجده‌سالگی نمی‌تواند زن بگیرد؟»

جان میلتون پاسخ داد: «**برای آن‌که اداره‌ی یک مملکت آسان‌تر از اداره‌ی یک زن است!**»

«بالزاک» می‌گوید:

**اگر مردی بتواند زنی را اداره کند، بی‌شک قادر به اداره‌ی ملتی است.**

**ازدواج مثل اجرای نقشه‌ی جنگی است که اگر انسان یک مرتبه، اشتباه کند، کارش تمام می‌شود و دیگر جبران آن به هیچ صورت ممکن نیست!**

**«بورنز»**

**حاضرم تمام نبوغ و کتاب‌هایم را از دست بدهم، به شرطی که زنی در جایی برای من نگران باشد که شب برای صرف شام برخواهم گشت یا خیر!**

*«تورگینیف»*

# فراق انگشتر

روزی روزگاری مردی که همسرش را بسیار دوست می‌داشت، با وی کنار چاهی نشسته بودند. مرد دلو در چاه انداخت تا اندکی آب بالا کشد. ناگهان انگشتر مرد در چاه افتاد و همسرش بی‌درنگ انگشتر خویش بیرون آورد و به چاه انداخت. مرد با شگفتی از همسرش پرسید: «چرا چنین کردی؟»

همسرش گفت: **«فراق را آزموده‌ام، چون میان ما وصل و اُنس بود، نخواستم که انگشتر تو، به رنج فراق و جدایی دچار شود، انگشتر خویش را مونس آن کردم!»**

استاد سخن «سعدی» می‌سراید:

**دل‌آرام باشد زن نیک‌خواه**
**و لیک از زن بد خدایا پناه**
**چو طوطی کلاغش بود هم‌نفس**
**غنیمت شمارد خلاص از قفس**
**تهی پای رفتن به از کفش تنگ**
**بلای سفر به که در خانه جنگ**
**به زندان قاضی گرفتار به**
**که در خانه دیدن برابر گره**
**در خُرمی بر سرایی ببند**
**که بانگ زن از وی برآید بلند**

خیره آن دیده که آبش نبـرد گریـه عـشق
تیـره آن دل کـه در او شـمع محبـت نبـود
«حافظ»

# شعری برای محبوبم

ای شب از رویای تو رنگین شده
سینه از عطر توام سنگین شده
ای به روی چشم من گسترده خویش
شادی‌ام بخشیده از اندوه بیش
همچو بارانی که شوید جسم خاک
هستی‌ام ز آلودگی‌ها کرده پاک
ای تپش‌های تن سوزان من
آتشی در سایه مژگان من
ای ز گندمزارها سرشارتر
ای ز زرین شاخه‌ها پربارتر
ای در بگشوده بر خورشیدها
در هجوم ظلمت تردیدها
با توام دیگر ز دردی بیم نیست
هست اگر، جز درد خوشبختیم نیست
ای دو چشمانت چمنزاران من
داغ چشمت خورده بر چشمان من
پیش از اینت گر که در خود داشتم

هر کسی را تو نمی‌انگاشتم
ای به زیر پوستم پنهان شده
همچو خون در پوستم جوشان شده
آه، ای روشن طلوع بی‌غروب
آفتاب سرزمین‌های جنوب
آه، آه ای از سحر شاداب‌تر
از بهاران تازه‌تر سیراب‌تر
آه می‌خواهم که بشکافم ز هم
شادی‌ام یک دم بیالاید به غم
آه، می‌خواهم که برخیزم ز جای
همچو ابری اشک ریزم های‌های
ای نفس‌هایت نسیم نیم‌خواب
شسته از من لرزه‌های اضطراب
خفته در لبخند فرداهای من
رفته تا اعماق دنیاهای من

*(فروغ فرخزاد)*

**در عشق راستین، این روح است که بدن را فرا می‌گیرد.**
**«نیچه»**

**وقتی شریک زندگی ناجور باشد و میل به تغییر نداشته باشد، انسان کمابیش زندانی ناسازگاری می‌شود.**

*«جان ماکسول»*

# تغییر کنیم

اگر فقط شما تغییر کنید،
کل ازدواج شما نیز تغییر خواهد کرد
و هرگز مانند قبل نخواهد بود.
یک رابطه تشکیل شده از
مجموعه‌ی تبادلات دو نفر که هر روز با هم سروکار دارند.
به یاد بسپارید که
رابطه، سیستمی زنده است که همیشه تغییر می‌کند
و نفس می‌کشد
و متأثر از تغییرات و احساسات طرفین درگیر در آن است.
نکته‌ی بسیار حیرت‌انگیزی که درباره‌ی ازدواج وجود دارد،
همین توانایی تغییر کردن است.
حتی یک ازدواج مرده نیز
پتانسیل و توانایی بالقوه‌ی آن را دارد که متحول شود،
زیرا طرفین درگیر آن،
پیوسته در حال رشد و تغییر هستند.

**گفتی که سوز عشق تو با من چه می‌کند**
**روشن بود که برق به خرمن چه می‌کند**
*«رهی معیری»*

# خورشید و باد

روزی خورشید و باد با هم در حال گفت‌وگو بودند و هر کدام نسبت به دیگری ابراز برتری می‌کرد. باد به خورشید می‌گفت: «من از تو قوی‌تر هستم»، خورشید هم ادعا می‌کرد که او قدرتمندتر است. گفتند بیاییم امتحان کنیم، خب حالا چطوری؟

دیدند مردی در حال عبور بود که کتی به تن داشت. باد گفت: «من می‌توانم کت آن مرد را از تنش دربیاورم.» خورشید گفت: «پس شروع کن.» باد وزید و وزید، با تمام قدرتی که داشت به زیر کت این مرد می‌کوبید، در این هنگام مرد که دید نزدیک است کتش را از دست بدهد، دکمه‌های آن را بست و با دو دستش هم آن را محکم چسبید.

باد هر چه کرد نتوانست کت مرد را از تنش بیرون بیاورد و با خستگی تمام رو به خورشید کرد و گفت: «عجب آدم سرسختی بود! هر چه تلاش کردم موفق نشدم، مطمئن هستم که تو هم نمی‌توانی.»

خورشید گفت: «تلاشم را می‌کنم» و شروع کرد به تابیدن، پرتوهای پرمهرش بر سر مرد، وی را گرم کرد. مرد که تا چند لحظه قبل با تمام قدرت سعی می‌کرد کتش را حفظ کند، دید که ناگهان هوا تغییر کرده است و با تعجب به خورشید نگریست، دید از آن باد خبری نیست، احساس آرامش و امنیت کرد.

با تابش مداوم و پرمهر خورشید او نیز گرم شد و دریافت که دیگر نیازی به این کت نیست و به تن داشتن آن باعث آزار و اذیت او می‌شود. به‌آرامی کت را از تن درآورد و روی دستانش قرار داد.

باد سر به زیر انداخت و فهمید که **خورشید پر عشق و محبت که بی‌منت به دیگران پرتوهای خویش را می‌بخشد** از او که می‌خواست به زور کاری را به انجام برساند، بسیار قوی‌تر است.

«فرانس فانتال» گفته است:

**حاصلضرب توانایی در ادعا همیشه یک عدد ثابت است، هر چقدر توانایی بیشتر باشد، ادعا کمتر است و هر قدر ادعا بیشتر باشد، توانایی کمتر!**



یـــار نیـــک اگـــر داری طـــرب کـــن
اگـــــــر نـــــــداری، طلـــــــب کـــــــن!
«*خواجه عبدالله انصاری*»

# ازدواج

از «دیل کارنگی» پرسیدند: «آیا با ازدواج کردن درسی می‌آموزیم؟»
و دیل کارنگی در جواب گفت:
**وفاداری، صبوری، تحمل، خویشتن‌داری، عقلانیت و فداکاری**

**ازدواج کنید! به هر وسیله که می‌توانید. اگر زن خوبی گیرتان آمد که بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار یک همسر بد شدید، فیلسوف خواهید شد و این برای هر مرد خوب است!**
**«سقراط»**

به حکایت دیگری توجه کنید:
روزی ملانصرالدین و برادر بزرگش که هر دو آرزوی ازدواج داشتند، بـه زیارتگاهی رفتند و با هم قرار گذاشتند تا برای یکدیگر دعا کنند:
برادر بزرگ‌تر وقتی گوش داد، شنید که ملا می‌گفت:
«**خدایا، یک زن برادر خوب نصیب برادرم کن!**»
«باربارا دی آنجلیس» می‌گوید:
ازدواج یک سند و مدرک یا یک حلقه‌ی نامزدی
و یا آلبومی پُر از عکس‌های
عقد، عروسی و مراسم ماه عسل نیست.

ازدواج این نیست که به دیگران بگویید
بیست سال است که با هم زندگی می‌کنید.
ازدواج، عشق ورزیدن و گرامی داشتن همسرتان
آن هم در یکایک روزهای زندگی است.
ازدواج این نیست که
یک جشن پُر زرق و برق ترتیب دهید
و به همه بگویید که زن و شوهر هستید.
ازدواج آن است که با همسرتان به لحاظ
فیزیکی، فکری، عقلانی، عاطفی و نیز معنوی
تفاهم داشته باشید.
ازدواج حقیقی در قلب‌ها اتفاق می‌افتد
نه در محضر یا...
ازدواج واقعی آن است که
هر روز تمدید شود.
ازدواج واقعی انتخابی آگاهانه است،
انتخابی که هر روز آن را به پا می‌دارید
نه فقط عروسی‌تان یا سالگرد ازدواجتان.
و این انتخاب شما،
در رفتاری که با همسرتان دارید،
خود را منعکس خواهد ساخت.

**در ازدواج اگر زنی مطیع مردش باشد، مرد او را می‌پرستد.**

*«کارول بیکر»*

# سالگرد ازدواج

زن ملانصرالدین به او گفت: «عزیزم، می‌دانی فردا چه روزی است؟»

ملا گفت: «نه، چه روزی است؟»

زن ملا با خوشحالی گفت: «فردا سالگرد ازدواجمان است و باید جشن مفصلی بگیریم.»

ملا با دلخوری گفت: **«چه کسی را دیده‌ای که برای اشتباه خود سالگرد بگیرد و جشن بر پا کند؟!»**

امام جعفر صادق (ع) می‌فرمایند:

**خدایا پناه می‌برم به تو از زنی که مرا پیر کند،**
**قبل از آن‌که زمان پیری‌ام فرا رسیده باشد!**

عشق دریچه‌ای است که زندگی و زیباترین گنجینه‌های آن را بر روی ما می‌گشاید.

*«باربارا دی‌آنجلیس»*

# تمرکز در عشق‌ورزی

هنگامی که توجه‌تان را بر روی
عشق ورزیدن به همسرتان متمرکز می‌کنید
یا به عبارت دیگر
تمام همّ و غمتان محبت و توجه کردن به همسرتان می‌شود،
صمیمیت و رابطه‌ی شما نیز قوی‌تر و مستحکم‌تر خواهد شد.
هرگاه توجه خود را بر روی آن دسته از ویژگی‌های همسرتان
که از نظرتان پسندیده‌اند متمرکز می‌سازید،
آن ویژگی‌ها بزرگ‌تر و قوی‌تر جلوه می‌کنند.
وقتی ازدواجی صمیمی، سالم و مستحکم را پایه‌ریزی می‌کنید
آن ازدواج، دیگر نواحی زندگی‌تان را نیز غنی خواهد ساخت.
هنگامی که روی عشق، محبت و صمیمیت سرمایه‌گذاری کنید
و خود را وقف ازدواجتان سازید،
از تأثیر محبت آن در دیگر نواحی زندگی‌تان بهره‌مند خواهید شد،
زیرا عشق، زندگی شما را از درون غنی می‌سازد.
هر بار که به همسرتان عشق می‌ورزید
و به او توجه و محبت می‌کنید
در واقع به خودتان عشق ورزیده‌اید.

**عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید**
**ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی**
***«حافظ»***

# تفاوت عشق و ازدواج

روزی پدربزرگم یک کتابِ دست‌نویس برایم آورد، کتابی که بسیار گران بود و باارزش. وقتی آن را به من داد، تأکید کرد که این کتاب مال توست؛ مال خود خودت. من از تعجب شاخ درآورده بودم که چرا باید چنین هدیه‌ی باارزشی را بی‌هیچ مناسبتی به من بدهد، من آن کتاب را گرفتم و جایی پنهانش کردم.

چند روز بعد به من گفت: «کتابت را خواندی؟»

گفتم: «نه»

وقتی از من پرسید چرا، گفتم: «گذاشتم سر فرصت بخوانمش!» لبخندی زد و رفت.

همان روز عصر با یک کپی از روزنامه‌ای که در آن زمان تنها نشریه بود، به خانه‌ی ما آمد و روزنامه را روی میز گذاشت. من داشتم نگاهی به روزنامه می‌انداختم که گفت: «این مال من نیست امانت است و باید ببرمش.»

به محض گفتن این حرف شروع کردم با اشتیاق تمام صفحه‌های آن را ورق زدن و سعی کردم از هر صفحه حداقل یک مطلب را بخوانم. در آخرین لحظه که پدربزرگ می‌خواست از خانه بیرون برود تا حدودی به‌زور آن روزنامه را از دستم بیرون کشید و رفت.

پس از گذشت چند روز پیش من آمد و گفت: «**ازدواج و عشق مثل آن کتاب و روزنامه است. ازدواج به تو اطمینان می‌دهد که این شخص مال توست، مال خودِ خودت! آن زمان است که فکر می‌کنی همیشه وقت دارم به او محبت کنم، همیشه وقت هست که دلش را به‌دست بیاورم، همیشه می‌توانم شام دعوتش کنم. اگر الان یادم رفت یک شاخه گل به عنوان هدیه به او بدهم، به‌طور حتم در فرصت بعدی این کار را می‌کنم؛ حتی اگر آن شخص خیلی برایت باارزش باشد، مثل آن کتاب نفیس و قیمتی. اما وقتی که این باور در تو نباشد که این شخص مال من است، هر لحظه فکر می‌کنی که خوب... این‌که تعهدی ندارد، می‌تواند به‌راحتی دل بکند و برود؛ پس مثل یک شیء باارزش از او نگهداری می‌کنی. همیشه ولع داری که تا جایی که ممکن است از او لذت ببری و با خودت بگویی شاید دیگر فردا مال من نباشد، درست مثل آن روزنامه؛ حتی اگر هم ارزش چندانی نداشته باشد...**»

و این تفاوت عشق است با ازدواج!

**عشق را با هر دلی نسبت به قدر جوهر است**
**قطره بر گل، شبنم و در قعر دریا گوهر است**
**«صائب تبریزی»**

**نو عروسی ز صفا گفت شبی با داماد**
**نام این مه چه کسی ماه عسل بنهاده است**
**گفت داماد به لبخند جوابش کاین ماه**
**ماه غُسل است ولی نقطه آن افتاده است!**

*«باستانی پاریزی»*

# ماه‌عسل

یکی از زوج‌های مورد علاقه‌ی من «کارن و جرمی» هستند. آن‌ها در سرتاسر امریکا سفر می‌کنند تا سمینارهایی را با هم تدریس کنند و حداقل هفته‌ای یک بار به مسافرت می‌روند. گاهی اوقات هنگامی که داخل آسانسور ایستاده‌اند یا در رستوران منتظر میز خالی هستند، عابر یا رهگذری با دیدن آن‌ها می‌گوید: «شرط می‌بندم در ماه عسل به سر می‌برید.» جوابی که آن‌ها می‌دهند، این است: «بله، درست است، ما ده سال است که با هم به ماه عسل می‌رویم.» مردم گمان می‌کنند جرمی و کان به ماه عسل آمده‌اند، چرا که مانند عاشق و معشوق بودند!

جرمی و کارن به این دلیل مانند عاشق و معشوق هستند که هر لحظه از رابطه‌ی خود را صرف عشق‌ورزی به هم می‌کنند. آن‌ها هر روز از زندگی‌شان را مانند یک روز از ماه عسلشان می‌گذرانند.

ماه عسل به این دلیل فوق‌العاده است که زن و شوهر در این روزها خود را وقف عشق ورزیدن می‌کنند. چرا باید هنگامی که از ماه عسل به زندگی واقعی و روزمره برمی‌گردیم، آن دوره تمام شود؟ البته این طبیعی است که نتوانید تمام تمرکز خود را در طی روز فقط بر روی عشق صرف

کنید، اما چنانچه لحظاتی از روز را صرف ابراز عشق کنید، در آن لحظات است که گویی دوباره از اول عاشق همسرتان شده‌اید.

(باربارا دی آنجلیس)

**نکته**: بین همه‌ی ملل اصطلاح ماه عسل وجود دارد، چراکه همه‌ی همسران در هر جای دنیا، زندگی مشترکشان را با شور، شوق و خوشی آغاز می‌کنند؛ بیشتر زوج‌ها، به ماه عسل فکر می‌کنند و توجه خاصی به آن نشان می‌دهند و ماه عسل خود را به‌طور معمول با مسافرت کوتاهی آغاز می‌کنند و فرصتی ایجاد می‌کنند که بدون قید و بندها، بدون مزاحمت اطرافیان، با تمامِ وجود و تمام وقت، در کنار هم و در حضور هم باشند و آرامش و شادابی را به‌طور عمیق احساس کنند.

**سؤال:** اگر عمر متوسط زندگیِ مشترک بین همسران را پنجاه سال یا ششصد ماه در نظر بگیریم، چرا فقط یک ششصدم آن را ماه عسل یا دوره‌ی طلایی می‌نامند؟

چرا برای بیشتر همسران، پس از سپری شدن زمان کوتاه دوران ماه عسل، زندگی مشترک، شیرینی و دلپذیری‌اش را به‌آرامی از دست می‌دهد و جادوی عشق بی‌اثر می‌شود؟

**جواب:** بیشتر ازدواج‌ها، با عشق، شور و شوق آغاز می‌شود، اما پس از مدتی به علل گوناگون مانند:

- عدم درک و شناخت صحیح از تفاوت‌های میان خود و همسر
- عدم آگاهی به نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، حمایتی و... همدیگر
- فقدان مهارت‌های لازم در ایجاد ارتباط احساسی و عاطفی مؤثر

و... به‌تدریج زندگی مشترک شیرینی خود را از دست می‌دهد.

وقتی نیازهای زن و شوهر از نظر احساسی، عاطفی، حمایتی، جنسی، مالی و... رفع نشوند، به‌آرامی و در طولانی‌مدت، به‌طور دردناکی، از همه نظر از هم جدا می‌شوند؛ اگر چه در زیر یک سقف زندگی کنند! در چنین شرایطی است که بهشت ازدواج، جای خود را به جهنم زندگی مشترک ناموفق و عذاب‌آور می‌دهد.

**زندگی مشترک واقعی، با یکدیگر زندگی کردن نیست،**
**بلکه برای هم زندگی کردن است.**

در آغاز آشنایی، مرد و زن هر دو با خوش‌بینی فراوان و با نظر مثبت برای جلب نظر طرف مقابل، تلاش می‌کنند. در ابتدای زندگی احساس عشق یا شیفتگی بین آنان برقرار است. در این مرحله زن و مرد، طرف مقابل خود را به‌خاطر خودش و آنچه هست دوست دارند. هر دو با نظر مثبت به نقاط مشترک هم توجه دارند و تلاش می‌کنند نشان دهند که از نظر فکری و سلیقه، شبیه هم هستند و کمتر عقیده‌ی خود را به دیگری تحمیل می‌کنند و در صدد تغییر و شبیه ساختن همسرشان با خود برنمی‌آیند.

در اوایل آشنایی، مرد به دقت مراقب رفتار و اعمال زن مورد نظر است و رسیدن به او، خواسته‌ی اصلی‌اش را تشکیل می‌دهد. مرد از روی غریزه، با زن دلخواهش، برخوردی محبت‌آمیز دارد و برای رسیدن به او، از انجام هیچ کاری دریغ نمی‌ورزد و می‌خواهد به زن مورد علاقه‌اش ثابت کند که او را دوست دارد. در دوره‌ی نامزدی، برای شناخت بیشتر، زیاد حرف می‌زند، با علاقه‌ی تمام به حرف‌های نامزدش گوش می‌دهد، برای او گل و هدیه می‌خرد، موقع حرف زدن، به چشم‌های نامزدش نگاه می‌کند و زیبایی‌هایش را تحسین می‌نماید. هدف مرد در این موقعیت، با ایجاد رابطه‌ای صمیمانه، رسیدن به زنی است که او را به همسری پذیرفته است.

به عبارت ساده، مرد برای رسیدن به هدف و کسب موفقیت در رسیدن به همسرش، هر نوع حرکتی را که لازم باشد، انجام می‌دهد.

زن، پیش از این‌که با مردی آشنا شود، آرزو دارد مردی را به همسری انتخاب کند که نیازهای او را برطرف سازد. توجه مرد به زن و تلاش در جلب محبت او، تأثیر فراوانی در زن می‌گذارد و به ویژه آن‌که می‌بیند در کانون توجه مرد مورد علاقه‌اش قرار دارد و برای نشان دادن علاقه و محبت خود به مرد دلخواهش، نکته‌های مثبت او را تحسین و تمجید می‌کند.

**اما مشکل از زمانی شروع می‌شود که مرد و زن به هدفشان رسیده باشند و زندگی مشترک عادی شده باشد.** در تداوم زندگی مشترک وقتی که تفاوت‌ها، تضادها، اختلاف‌های طبیعی فردی، فرهنگی، دینی، عقیدتی و... زوج‌ها آشکار می‌شود، هر یک سعی می‌کنند، عادت‌های خود را که با آن‌ها بزرگ شده‌اند، بر زندگی مشترک حاکم سازند. در این میان اختلاف‌ها زمانی حادتر می‌شوند که هر یک احساس کنند هویت فردی‌شان زیر سؤال می‌رود. توقع و نیازهای مورد انتظارشان هم برآورده نمی‌شود.

**وقتی نیازهای مورد انتظار برآورده نشود و هویت فردی زیر سؤال برود، به‌آرامی، منفی‌اندیشی و تمرکز بر ضعف‌های همسر، پا می‌گیرد و کم‌کم زندگی مشترک، شادابی و بالندگی خود را از دست می‌دهد.**

با توجه به این‌که بیشتر عروس و دامادها یا به عبارت کلی‌تر، خانم‌ها و آقایان:

- تفاوت‌ها، ویژگی‌ها، نیازها و آرمان‌های واقعی خود و همسرشان را به‌طور دقیق و علمی نمی‌شناسند و نمی‌دانند چگونه نیازهای خود و همسرشان را به‌صورت درست برطرف کنند.

- ❖ راه‌حل‌های مقابله‌ی صحیح با مسایل و مشکلات را نمی‌دانند.
- ❖ ناآگاهانه هر یک تحت تأثیر این باور هستند که نسبت به همسرشان جنس برتری هستند و می‌توانند همسر خود را اصلاح کنند و تغییر دهند!

در برخورد با رویدادهای جاری زندگی، هر کدام با معیارها و ویژگی‌های خود عمل کرده و مسایل را ارزیابی می‌کنند و به این طریق، ندانسته در دریایی پرتنش رها می‌شوند. هر یک ناآگاهانه، خود و طرف مقابل را در اضطراب و فرسودگی جسمی و روانی فراوان قرار می‌دهند و با حیرت در مقابل این پرسش‌ها قرار می‌گیرند که:

- ❖ چرا همسرش به نیازهای او بی‌توجهی می‌کند؟
- ❖ چرا او را درک نمی‌کند؟
- ❖ چرا به نظرهای او بی‌توجهی می‌کند و با آن‌ها مخالفت می‌کند؟

این زنان و مردان متوجه نیستند که هر شخص، ارزش‌ها، دیدگاه‌ها، باورها، اندیشه‌ها، احساسات و عملکردهای خاص خود را دارد که با دیگری بسیار تفاوت دارد و احساسات و عملکردهای خود را به‌صورت طبیعی نشان می‌دهد و قصد مخالفت و لجبازی با همسر خود را ندارد.

باید توجه داشت که متفاوت بودن زن و مرد، مسأله‌ای طبیعی و علمی است. متفاوت بودن هرگز به معنی بهتر یا بدتر بودن یا درست و غلط بودن نیست.

(درباره‌ی تفاوت‌های مردها و زن‌ها در این کتاب در بخش «مردان مریخی ـ زنان ونوسی» به‌طور مفصل صحبت کرده‌ایم.)

**عشقِ حقیقی این است که فرد را با تمام معایب و تمامی تفاوت‌هایی که از هر نظر با ما دارد، بپذیریم و دوست بداریم.**
***«جان گری»***

# ازمسیرتفاوت به‌مقصدتفاهم

زمانی که قطار شماره‌ی ۸۸۹ راهش را به سوی «سالرنو» (یکی از شهرهای ایتالیا) در ماه مارس ۱۹۴۴ آغاز کرد، هیچ نشانه‌ای از حادثه‌ی شومی که رخ داد، در آن مشاهده نمی‌شد. قطار سروصداکنان پیش می‌رفت. اما پس از ساعت یک بامداد قطار با هشتصد سرنشین وارد تونل شد. هنگامی که دو لوکوموتیوی که قطار را می‌کشیدند، به وسط تونل رسیدند، چرخ‌های اصلی‌شان شروع به لغزیدن کردند. چرخ‌ها کنترلشان را از دست دادند و قطار متوقف شد.

در این سانحه هر دو مهندس قطار مردند. منوکسیدکربن هشتصد نفر را به کام مرگ فرستاد. کارشناسان فاجعه را بررسی کردند و چنین گزارش دادند که لوکوموتیو اول بدون ترمز بوده است و کنترل‌های آن معکوس بودند. لوکوموتیو دوم نیز ترمز نداشت، اما کنترل‌های آن به سمت جلو جهت داده شده بود. دو لوکوموتیو در جهت عکس هم کشیده شده بودند، زیرا هر یک از مهندسان عقیده‌هایی متفاوت در مورد نحوه‌ی کار لوکوموتیو داشتند. تحقیقات معلوم کرد اگر مهندسان با هم **توافق** و **تفاهم** می‌داشتند ـ که در چه جهتی باید بروند ـ هیچ‌کس در این سانحه نمی‌مُرد.

**نکته**: بحث تفاوت‌های بین زن و مرد قرن‌هاست که نظر اندیشمندان و روان‌پزشکان جهان را به خود جلب کرده است. به‌راستی تفاوت زن و مرد

در چیست؟ چرا خداوند این تفاوت را نهادینه کرد؟ آیا می‌توان از مسیر تفاوت به مقصد تفاهم رسید؟ آیا دراصل، تفاوت خوب است یا نه؟

«آلان کارلاک» یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان متافیزیک می‌گوید:

**یکی از معجزات جهان هستی این است که همه چیز در آفرینش با جفت یا متضاد خود ساخته شده است، این شگفت‌انگیزترین پدیده‌ی هستی شامل حتی کوچک‌ترین ذرات هستی می‌شود و بی‌تردید بقای این جهان وجود همین تضاد جفت‌گونه‌ی موجودات است!**

در همین رابطه امام علی (ع) می‌فرمایند:

**هر کس با متضاد خود ساخته می‌شود!**

این کلام، شاه‌کلید بسیاری از ابهامات و تفاوت‌های زن و شوهرها است!

تفاوت و تضاد نه‌تنها بد نیست، بلکه حیات‌بخش، مؤثر و ضروری نیز هست!

«مارگوت بیکل» مسیر رسیدن به تفاهم را چنین می‌انگارد:

**عزیزم! ما به دستان هم چنگ انداخته‌ایم، به جای این‌که یکدیگر را آزاد بگذاریم، ما باری دوباره را به دوش می‌کشیم، به جای این‌که یکدیگر را همراهی کنیم، عشق ما نیاز به رها شدن دارد، نه به تصرف درآمدن! در طول راه، ما نیاز به فداکاری داریم، نه، به فنا کردن خویش!**

زن کز بَرِ مرد بی‌رضا برخیزد
بس فتنه و جنگ از آن سرا برخیزد
«سعدی»

# بالا رفتن از کوه

«نورمن هیر» پزشک انگلیسی، برای موضوع آمیزش جنسی در ازدواج مثال مناسبی زده است. او مرحله‌ی آمیزش را به بالا رفتن از کوه تشبیه کرده است:

عمل جنسی، شبیه بالا رفتن زن و مرد از کوه است، که رسیدن به قله‌ی کوه، نظیر اوج لذت جنسی در زن و مرد تصور می‌شود. گاهی می‌شود که زن و مرد با هم از یک نقطه‌ی معین حرکت می‌کنند، ولی چون مرد تیزرو است، زودتر به قله می‌رسد! و پس از آن در حال بازگشت است، اما زن هنوز آهسته آهسته به طرف قله در حال حرکت است.

یا این‌که هر دو یک سرعت دارند، ولی مرد از راه آسان حرکت می‌کند نه از راه مشکل. در هر حال نتیجه یکی است و مرد زودتر به قله می‌رسد و در مراجعت به زن برمی‌خورد که هنوز در تکاپوی رسیدن به قله است. چاره آن است که مرد، زن را زودتر به راه بیندازد و مدتی پس از وی حرکت کند، تا شاید هر دو با هم به قله برسند.

این زودتر به راه انداختن زن با تحریکات قبل از آمیزش میسر می‌شود. در هر صورت اگر زن زودتر به قله برسد، باکی نیست؛ چراکه مرد با زحمت اندکی به او می‌رسد. ولی عکس این پیشامد باعث ناکامی زن است، چون مرد را دیگر توان آن نیست که چون از قله مراجعت کرد، زن را دوباره به قله

برساند. همچنین در پایین آمدن، مرد یکدفعه، ولی زن آهسته‌آهسته پایین می‌آید و این وظیفه‌ی مرد است که دست همسر خود را بگیرد تا با هم بالا و پایین بروند و از میل جنسی یکدیگر به‌طور مطلوب بهره‌مند شوند.

باربارا دی آنجلیس در کتاب *عشق و روابط زناشویی* می‌گوید:

به همه‌ی مردها توصیه‌ی مهمی درباره‌ی رابطه‌ی زناشویی دارم که حاصل سال‌ها تحقیق جامع است:

آرام باشید! طوری با همسرتان معاشقه نداشته باشید که گویی می‌خواهید زودتر از شر این کار خلاص شوید. مسابقه‌ای در کار نیست. برای اتمام سریع کار، امتیاز بیشتر نمی‌گیرید! در واقع عکس آن صدق می‌کند، هر چه این کار بیشتر طول بکشد، برای همسرتان و نیز شما بهتر است!

نکته‌ای که باید همواره به خاطر داشت، **پیش نوازش** است! در این مورد، تنبل و خودخواه نباشید و از زیر این کار شانه خالی نکنید. نمی‌توانید برای به حرکت درآوردن اتومبیل خود از ابتدا با دنده‌ی چهار شروع کنید. نه، اتومبیل حرکت نمی‌کند. پس چرا همسرتان را وادار به حرکت می‌کنید، بدون این‌که او را به اندازه‌ی کافی گرم کنید؟!

اما برای آرام عمل کردن، تصور کنید مشغول خوردن غذای هفت مرحله‌ای لذیذ و بسیار گران‌قیمتی هستید که سرآشپزی ماهر آن را تهیه کرده است. آیا به‌سرعت آن را می‌بلعید؟ هرگز! بلکه آرام‌آرام می‌خورید، هر لقمه را می‌جوید و پیش از رفتن به سراغ مرحله‌ی بعد، کمی صبر می‌کنید تا چیزی که خورده‌اید، هضم شود.

باید به همین شکل معاشقه کنید، با مهارت. به جای این‌که سعی کنید انرژی لذت زیادی را به‌سرعت به اندام‌های جنسی‌تان برسانید تا در نهایت جسمتان طی چند دقیقه به شکل اوج لذت جنسی آن را آزاد کند، سعی

کنید رابطه‌ی جنسی ماهرانه‌ای داشته باشید. آرام معاشقه کنید، وقت بگذارید و از تمام انرژی جنسی‌تان استفاده کنید. بگذارید بدنتان این انرژی را «هضم» یا جمع کند.

وقتی احساس می‌کنید انرژی جنسی در بدنتان انباشته شده است، برای رسیدن به مرز اوج لذت جنسی، مسابقه نگذارید. در عوض، دست نگه دارید... نفس بگیرید... بدنتان را عادت بدهید تا پیش از شروع دوباره‌ی شما، حساسیت جسمانی خود را بالا ببرد. شاید به‌ظاهر هیچ کاری انجام ندهید. اما اگر به هشیاری خود، اجازه دهید در سکوت بین حرکاتتان عمیق‌تر فرو روید و بر انرژی عشق جاری میان خود و همسرتان تمرکز کنید و نه فقط تحریک خودتان، آن وقت به آرامش خواهید رسید.

وقتی آماده شدید، دوباره شروع کنید. خواهید دید که حتی می‌توانید به تحریک و لذت بیشتری دست یابید، بدون این‌که لازم باشد یک‌باره به آن برسید. این امواج لذت بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. هر چقدر بهتر در آن لحظه بمانید و اجازه دهید انرژی جنسی پیش از آزاد شدن بیشتر در بدنتان بماند، لذت جسمی و احساسی بیشتری را تجربه خواهید کرد. این فرآیندی لذت‌بخش است.

«جان گری» هم در کتاب *مریخ و ونوس در کنار هم* درباره‌ی رابطه‌ی جنسی می‌گوید:

- زندگی جنسی خوب، نور تازه‌ای به زندگی ما می‌تاباند و رابطه‌ی زناشویی را به محکم‌ترین شکل ممکن تقویت می‌کند.
- برای این‌که زن به لذت جنسی بیشتری برسد، اول باید از حمایت عاطفی مرد مطمئن شود.

❖ رابطه‌ی زناشویی فرصتی است که طی آن زن و مرد پرورش پیدا می‌کنند. وقتی در زن میل به فعالیت جنسی به‌وجود می‌آید، بیشتر از همیشه خوش‌بین و روراست می‌شود.
❖ برخورداری از عشق برای زن بسیار مهم‌تر از فعالیت جنسی است، اما وقتی نیازش به عشق برآورده شد، اهمیت رابطه‌ی زناشویی برای او به نحو چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.
❖ فعالیت جنسی، بیش از هر فعالیت مشترک دیگری، جنبه‌های زنانه و مردانه‌ی زوجین را پرورش می‌دهد.
❖ زندگی جنسی خوب، تنها نشانی از یک رابطه‌ی عاشقانه نیست، بلکه به نوبه‌ی خود، عامل مهمی در به‌وجود آوردن این رابطه است.
❖ فعالیت جنسی برای زن، آرامش به ارمغان می‌آورد و او را از جنبه‌ی زنانه‌ی خود آگاه می‌کند و در عین حال به مرد قدرت می‌بخشد و او را از جنبه‌ی مردانه‌ی خود باخبر می‌کند.
❖ داشتن نگرش مثبت به فعالیت جنسی، در برخورداری از یک رابطه‌ی زناشویی خوب، نقش اساسی دارد.
❖ درست همان‌طور که رابطه‌ی عاشقانه برای زن اهمیت دارد، ارضا شدن از لحاظ جنسی نیز برای مرد مهم است. سرخوردگی جنسی، احساس هویت مرد را درهم می‌شکند.
❖ وقتی مرد از رابطه‌ی زناشویی خوب با همسرش برخوردار شود، تمام دلخوری‌های قلبی از دل او پاک می‌شود.
❖ به‌طور معمول نیاز زن به معاشقه‌ی قبل از فعالیت جنسی، ده برابر مرد است.

خانم «ماربل مورگان» در ادامه خطاب به خانم‌ها می‌گوید:

**خانم‌ها! لطف کنید از روابط جنسی به عنوان کیفر یا پاداش استفاده نکنید! این طرز فکر، بهترین و سریع‌ترین روش، برای نابودی زندگی زناشویی است!**

«باربارا دی آنجلیس» گویا از تمایلات پنهان مردان باخبر است می‌گوید:

**مردان، زنانی را دوست دارند که از نشان دادن تمایلات جنسی خود اکراه و وحشتی نداشته باشند!**

در حالت کلی:

در یک رابطه‌ی زناشویی، اگر زن و مرد سعی کنند حداکثر لذت را برای طرف مقابل خود فراهم سازند، «رابطه‌ی زناشویی» از یک رابطه‌ی جسمی پا را فراتر می‌گذارد و به یک «رابطه‌ی عاطفی» و بانشاط تبدیل می‌شود. این رابطه یک اصل مهم دارد و آن تلاش یکی، برای ارضای دیگری است. یعنی «دوطرفه بودن» آن! در این صورت، مرد و زن به تفاهمی کامل و تمام‌عیار می‌رسند. برای این‌که این لذت، دوطرفه باشد، باید طرفین در فکر جلب رضایت دیگری باشند و خواسته‌ها و سلیقه‌های طرف مقابل را در نظر بگیرند. وقتی هر دو از نظر فرهنگی آن‌قدر مستقل و پخته شوند که همیشه به فکر دیگری باشند، رابطه‌ی زناشویی آن‌ها از یک رابطه‌ی مکانیکی و فیزیکی خارج می‌شود و شادی، کشش، اشتیاق و پذیرش بر رابطه‌ی آن‌ها حکمفرما می‌شود. زندگی آن‌ها چنان درهم می‌آمیزد که مانند یک روح در دو بدن، می‌شوند. هر لحظه‌ی یکی، وقف شادکامی دیگری می‌شود. یعنی مایل نیستند هیچ لذتی را به‌تنهایی ببرند. همیشه در فکر هم بودن و به یکدیگر شور و نشاط بخشیدن، وجهه‌ی همتشان

می‌شود و سخاوتمندی برای همسرشان را در این رابطه‌ی مقدس، جزو وظایف خود می‌دانند.

«جان گری» هم در این باره می‌گوید:

یکی از رازهای برخورداری از رابطه‌ی زناشویی خوب و زنده نگه داشتن آتش عشق در کانون خانواده، آگاهی و استفاده از قطب‌های مخالف جنسی است. درست همان‌طور که قطب منفی آهن‌ربا، قطب مثبت را به طرف خود جذب می‌کند، ما نیز با به کار گرفتن قطب‌های مخالف، می‌توانیم به کشش، اشتیاق و لذت رابطه‌ی زناشویی بیفزاییم. این دو قطب مخالف عبارتند از«لذت دادن» و «لذت گرفتن».

رابطه‌ی زناشویی دوقطبی، دو مرحله دارد. در مرحله‌ی اول، مرد لذت‌گیرنده و زن لذت‌دهنده است. در مرحله‌ی دوم این مرد است که به نیازهای زن پاسخ می‌دهد و زن درحالی‌که آرام گرفته است، بر گرفتن لذت تمرکز می‌کند.

به عبارت دیگر، لذت جنسی وقتی به‌راحتی حاصل می‌شود که یک نفر دهنده و دیگری دریافت‌کننده باشد. در رابطه‌ی زناشویی دوقطبی، زن و شوهر آگاهانه به تعویض نقش می‌پردازند و از این اختلاف قطب‌ها استفاده می‌کنند تا بر شدت میل و لذت خود بیفزایند. یکی دهنده‌ی لذت می‌شود و دیگری لذت‌گیرنده است. سپس نقش خود را عوض می‌کند و لذت‌دهنده به لذت‌گیرنده تبدیل می‌شود.

**باید برای همسرتان آن‌طور آماده شوید که دوست دارید او برای شما آماده شود.**

**امام صادق (ع)**

در زندگی تا می‌توانید «زن» باشید و بگذارید همسرتان تا می‌تواند «مرد» باشد، آن‌گاه رویش خوشبختی را به تجربه بنشینید.

«جی. پی. واسوانی»

# فرشته‌ی انس

وظیفه‌ی زن و مرد، ای حکیم، دانی چیست
یکی است کشتی و آن دیگری است کشتیبان
چو ناخداست خردمند و کشتی‌اش محکم
دگر چه باک ز امواج و ورطه و طوفان
به روز حادثه، اندر یَم حوادث دهر
امید سعی و عمل‌هاست، هم از این، هم از آن
توان و توش ره مرد چیست، یاری زن
حطام و ثروت زن چیست، مهر فرزندان
زنِ نکوی، نه بانوی خانه تنها بُوَد
طبیب بود و پرستار و شحنه و دربان
به روزگار سلامت، رفیق و یار شفیق
به روز سانحه، تیمارخوار و پشتیبان
ز بیش و کم، زن دانا نکرد روی ترش
به حرف زشت، نیالود نیک‌مرد دهان
زنی که گوهر تعلیم و تربیت نخرید
فروخت گوهر عمر عزیز را ارزان

(پروین اعتصامی)

**احترام گذاشتن به دیگران، چیزی جز تحسین آن‌ها و لذت بردن از حضورشان نیست.**

*«مارابل مورگان»*

# تمجید مهربانانه

همه‌ی ما تشنه‌ی تحسین شدن هستیم. ما نیاز داریم دیگران توانایی‌هایمان را درک کنند یا گاهی در جاهایی که تمایل به تکیه کردن داریم، از ما پشتیبانی به عمل آورند. تمجیدهای صادقانه بسیار ساده است و خرجی هم برای ما ندارد؛ اما در عین حال نباید ارزش آن‌ها را کمتر از آنچه هست، ارزیابی کنیم.

«مارک تواین» زمانی گفت با تمجیدی ساده می‌تواند دو ماه مشتاقانه کار کند. مهربانانه‌ترین تمجیدی که تاکنون شنیده‌ام از زبان «جوزف چوات»، سفیر پیشین انگلستان بوده است. وقتی که از او پرسیدند:

«اگر بمیرید و دوباره به این دنیا بیایید، دوست دارید چه کسی باشید؟»

او بی‌هیچ تردیدی پاسخ داد: «دومین شوهر خانم چوات!»

*(لئو بوسکالیا)*

**اگر عظمت فرد دیگری را تحسین می‌کنید، آنچه می‌بینید عظمت خودتان است، اگر این ویژگی را نداشتید توجه شما به آن جلب نمی‌شد.**

**«دبی فورد»**

خلق می‌گویند شاد است آن‌که مادر زن ندارد
لیک من گویم چو مادر زن گُلی گلشن ندارد
«مهدی سهیلی»

# مادرشوهر

دختری ازدواج کرد و به خانه‌ی شوهر رفت ولی نمی‌توانست با مادرشوهرش کنار بیاید و هر روز با هم جرو بحث می‌کردند. عاقبت یک روز دختر نزد داروسازی که دوست صمیمی پدرش بود رفت و از او تقاضا کرد سمی به او بدهد تا بتواند مادرشوهرش را بکشد!

داروساز گفت اگر سم خطرناکی به او بدهد و مادرشوهرش کشته شود، همه به او شک خواهند برد؛ پس معجونی به دختر داد و گفت که هر روز مقداری از آن را در غذای مادر شوهر بریزد تا سم معجون کم‌کم در او اثر کند و او را بکشد و توصیه کرد در این مدت با مادرشوهر مدارا کند تا کسی به او شک نکند.

دختر معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت و هر روز مقداری از آن را در غذای مادرشوهر می‌ریخت و با مهربانی به او می‌داد. هفته‌ها گذشت و با مهر و محبت عروس، اخلاق مادر شوهر هم بهتر و بهتر شد تا آنجا که یک روز دختر نزد داروساز رفت و به او گفت: «آقای دکتر عزیز، دیگر از مادرشوهرم متنفر نیستم. حالا او را مانند مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی‌خواهد که بمیرد، خواهش می‌کنم داروی دیگری به من بدهید تا سم را از بدنش خارج کند.»

داروساز لبخندی زد و گفت: «دخترم، نگران نباش. آن معجونی که به تو دادم سم نبود بلکه سم در ذهن خود تو بود که حالا با عشق به مادرشوهرت از بین رفته است.»

اگر زن نبود، نوابغ جهان را چه کسی شیر می‌داد و در پرورش آن‌ها می‌کوشید؟
*«ناپلئون»*

# قطعه‌ای ناب از سعدی

یکی از برنامه‌های مورد علاقه‌ام حفظ اشعار و مطالب پر مغز و حکیمانه‌ی ادبیات فارسی است. هم اکنون که در حال تألیف این کتاب هستم، روی اشعار و غزلیات مشهور شعرایی چون مولوی، سعدی، حافظ، عطار و... کار می‌کنم. دریغم آمد حالا که مجال صحبت در مورد زن و مرد در این کتاب است، به این شعر زیبا و ژرف که سراسر آن پیام‌هایی برای خانم‌هاست، نپردازم:

زن خوب فرمانبر پارسا کند مرد درویش را پادشا
برو پنج نوبت بزن بر درت چو یاری موافق بود در برت
همه روز اگر غم خوری غم مدار چو شب غمگسارت بود در کنار
که را خانه آباد و همخوابه دوست خدا را به رحمت نظر سوی اوست
چو مستور باشد زن و خوبروی به دیدار او در بهشت است شوی
کسی بر گرفت از جهان کام دل که یک‌دل بود با وی آرام دل
اگر پارسا باشد و خوش‌سخن نگه در نکویی و زشتی مکن
زن خوش‌منش دل نشان‌تر که خوب که آمیزگاری بپوشد عیوب
ببرد از پری چهره‌ی زشت‌خوی زن دیوسیمای خوش‌طبع، گوی
چو حلوا خورد سرکه از دست شوی نه حلوا خورد سرِکه اندوده روی
دلارام باشد زن نیک‌خواه و لیکن زن بد، خدایا پناه!

*(سعدی)*

تنها عشقِ حقیقی شایسته‌ی نام،
عشق بدون قید و شرط است.
*«جان باول»*

## اگر آن‌گونه که با تلفن همراهتان برخورد می‌کنید...

اگر آن‌گونه که با تلفن همراهتان برخورد می‌کنید، با همسرتان برخورد می‌کردید؛ اکنون خوشبخت‌ترین فردِ دنیا بودید.

- اگر هر روز آن را شارژ می‌کردید.
- در روز با او از همه بیشتر صحبت می‌کردید.
- پایِ صحبت‌هایش می‌نشستید و پیغام‌هایش را دریافت می‌کردید.
- پول خرجش می‌کردید.
- برایش لوازم تزیینی می‌خریدید.
- دورش یک محافظ محکم می‌کشیدید.
- در نبودش احساسِ کمبود می‌کردید.
- حاضر نبودید کسی نزدیکش شود.
- حتی مطالبِ خصوصی‌تان را به حافظه‌اش می‌سپردید.
- همیشه و همه‌جا همراهتان بود حتی در اوج تنهایی.

و اگر همیشه... همراهِ همیشگی‌تان بود.
با داشتن یک همسر خوب و مهربان هیچ‌کس تنها نیست!

غریب شهر کسان تا نبوده باشد مرد
ازو درست نیاید غم غریبان خورد
«سعدی»

## همدیگر را درک کنیم

شخصی به چاه افتاده بود و مرتب داد می‌زد: «کمک، کمک، کمک کنید.»
ملا نصرالدین از آنجا رد می‌شد، صدایش را شنید و جلو رفت. خوب گوش داد. وقتی فهمید مرد در درون چاه چه می‌گوید، یک سکه به داخل چاه انداخت و گفت: «آدم حسابی، چاه هم جای گدایی است؟!»

**نکته**: یکی از مسایل مهم در همنوایی و احساس مشترک در زندگی زناشویی در هنگام بروز مشکلات و سختی‌ها، توجه به شرایط و موقعیت آن‌هاست.

**همسر خوب بهترین یاور در جاده‌ی سنگلاخ و پرمخاطره‌ی زندگی است.**
**«ساموئل اسمایلز»**

**عاشق هر که هستید، با وفاداری به او عشق بورزید.**

*«باربارا دی آنجلیس»*

# زن وفادار

بر بالای تپه‌ای در شهر وینسبرگ آلمان، قلعه‌ای قدیمی و بلند وجود دارد که مشرف بر شهر است. اهالی وینسبرگ افسانه‌ای جالب در مورد این قلعه دارند که بازگویی آن مایه‌ی مباهات و افتخارشان است:

افسانه از این قرار است که در قرن پانزدهم، لشکر دشمن این شهر را تصرف و قلعه را محاصره می‌کند. اهالی شهر برای رهایی از چنگال مرگ به داخل قلعه پناه می‌برند. فرمانده دشمن به قلعه پیام می‌فرستد که قبل از حمله‌ی ویران‌کننده حاضر است به زنان و کودکان اجازه دهد صحیح و سالم از قلعه خارج شوند و پی کار خود بروند. پس از کمی مذاکره، فرمانده دشمن به‌خاطر رعایت آیین جوانمردی و بر اساس قول شرف، موافقت می‌کند که هر یک از زنان دربند، گرانبهاترین دارایی خود را نیز از قلعه خارج کنند، به شرطی که به‌تنهایی قادر به حمل آن باشند. ناگفته پیداست که چهره‌ی حیرت‌زده و سرشار از شگفتی فرمانده دشمن بسیار تماشایی بود، هنگامی که دید هر یک از زنان شوهر خود را بر دوش گرفته و از قلعه خارج می‌شد!

آن قلعه از آن پس، «وفاداری زن» نام گرفت.

**مردمان بی‌عشق، کورانی هستند که به هیچ وجه به منزل نخواهند رسید.**

*«ژان ژاک روسو»*

# عاشق بودن

عاشق بودن،
تحمل رنج و درد
و توانایی غلبه و از یاد بردن این رنج و درد است.
عاشق بودن،
همان است که بدانی دیگری کامل نیست
تا بتوانی بخش‌های نازیبا را ببینی
ولی بر بخش‌هایی که دوست می‌داری
تأکید کنی و شادمانه هر دو را بپذیری.
عاشق بودن،
بر پا ساختن ستون‌های استوار بر بنای احساسات است
ولی جایی برای تغییر بگذار
چون داشتن احساس یکسان در تمام عمر
جایی برای رشد، تجربه و آموختن نمی‌گذارد.
عاشق بودن
دانستن آن است که دیگری نیز آنچه که بوده
باقی نمی‌ماند
و تغییر، آرام آرام او را دگرگون می‌کند

عاشق بودن
بخشیدن تا سر حد فقر است
اعتماد است و درک متقابل
این دو ارمغان عشق هستند.
عشق، ایثار چیزی بیش از تمامی خود است
تنها در طلب لبخندی کوچک.
عاشق بودن،
دیدن نه تنها با چشم که با دل است
پرورش بینشی در ژرفای احساس خود و دیگری است
داشتن درکی نیکو از پیوند دو انسان است.
عاشق بودن،
فدا کردن خود به تمامی است
آمده تا بگویی،
اینک من!
دوستت دارم بسیار و بسیار
این است ندای تمام وجودم!
نه این‌که هر دم به رنگی درآیی
و هر روز نوایی دگر ساز کنی
تا پذیرفته شوی
بلکه چنان تغییر کنی تا نور خوبی‌ها
ظلمت کمبودهایت را بپوشاند!

*(ترزا. ام. ریچرز)*

**بهترین راه شکوفا ساختن خوبی‌هایی که در یک فرد وجود دارد، سپاسگزاری و تشویق است.**

*«چارلز شواب»*

# تشویق

در زمان‌های قدیم در یکی از روستاهای اسپانیا مردی به نام «جک» زندگی می‌کرد. او به دنبال همسری مناسب برای خود می‌گشت و رسم رایج در آن زمان و آن منطقه چنین بود که خواستگار از طریق دادن گاو به خانواده‌ی دختر، می‌توانست با او ازدواج نماید. اهدای چهار گاو، قیمت بسیار بالایی بود. جک دختری بسیار لاغراندام، رنگ‌پریده و خجالتی را از خانواده‌ای فقیر انتخاب کرد و هشت گاو به پدر دخترک پیشنهاد کرد. مردم با ناباوری جک را به خاطر این پیشنهادی که کرده بود، مسخره کردند. روزی شخصی برای دید و بازدید به آن روستا آمد و درباره‌ی زن گران‌قیمت (هشت گاوی!) جک شنید. هنگامی که جک و همسرش را دید، بسیار شگفت‌زده شد. او زنی لاغراندام، رنگ‌پریده و خجالتی را در مقابل خود نمی‌دید. بلکه با زنی زیبا، باوقار و بسیار با اعتماد به نفس روبه‌رو شده بود. هنگامی که جک حیرت را در نگاه این مرد دید، گفت: «من یک زن هشت گاوی می‌خواستم. وقتی برای به‌دست آوردن او هشت گاو دادم و با او مانند یک زن هشت گاوی رفتار کردم، او به خودش ایمان آورد و خودش را باور کرد و خودش را زنی باارزش دید. او کشف کرد که ارزشش از همه‌ی زنان روستا بیشتر است. آنچه به‌راستی بیشترین اهمیت را دارد، آن است که **زن چگونه درباره‌ی خود بیندیشد و چه تصویری از خویشتن داشته باشد.»**

**وقتی یاد بگیرید که عشق‌ورزی را به شکل خودجوش و نه به‌صورت مکانیکی انجام بدهید، این کار برای شما همیشه پرشور باقی می‌ماند.**

*«جان گری»*

## درس‌هایی از جان گری

- قدردانی کردنِ از اعمال و رفتارِ مرد زندگی‌تان، درست مانند داروی سحرآمیز عشق، عمل می‌کند و این کار، او را در ادامه دادنِ صلحِ با شما، پایدار نگه می‌دارد.
- یک مرد برای پایان دادن به ناراحتی‌های همسرش، تنها کاری که می‌تواند انجام بدهد این است که به سخنانش گوش جان بسپارد تا او از چنگال هر گونه غم و غصه رها گردد.
- اگر مردی به زنی بی‌توجهی می‌کند، زن نباید سریع نتیجه بگیرد که او دوستش ندارد. شاید او دچار ناراحتی و تنش است و این نشانه‌ی همان است.
- باوری وجود دارد که مرد فقط یک چیز می‌خواهد و آن هم رابطه‌ی زناشویی است. واقعیت این است که مردها به دنبال عشق‌اند و تنها راهی که می‌توانند با آن راه عشق را باز کنند، رابطه‌ی زناشویی است.
- ارزش‌های مرد، قدرت، لیاقت، کارایی و کامیابی است. دید او نسبت به خودش با توانایی رسیدن به نتیجه‌ی کارهایش تعریف می‌شود.
- برای زن، باور این‌که مردی عاشق اوست، اما روز تولد او و سالگرد ازدواجشان را فراموش می‌کند، دشوار است.

❖ پیوند و رابطه، همانند باغچه‌ای است که هر روز باید به آن رسیدگی کرد تا تبدیل به گلستانی خارق‌العاده شود.
❖ زن وقتی مهارت شوهر را در عشق‌ورزی و دوست داشتن خود می‌بیند و از حمایت او در رابطه‌ی زناشویی برخوردار می‌شود، شادابی جنسی‌اش حفظ می‌شود.
❖ همیشه مراقب باشید که هرگز احساساتتان را درون قلبتان حبس نکنید، چراکه در صورت حبس شدن، آن‌ها قادرند خصوصیات اخلاقی مثبت شما را از بین ببرند و آن‌ها را به خصوصیات منفی تبدیل کنند.
❖ زمانی که در یک رابطه‌ی عاشقانه هر آنچه را که یک زن می‌خواهد به او می‌دهید، آن زن برای ساختن زندگی هر چه بهتر برانگیخته می‌شود.
❖ هر چه شما وقتِ بیشتری برای رسیدگی به امور زندگی و پرورش فرزندانتان صرف کنید، همسرتان قدردان‌تر و عاشق‌تر می‌گردد.
❖ مردان و زنان باید به خاطر داشته باشند که همسرشان به‌هیچ‌وجه به‌طور ناخودآگاه از نیازهایشان آگاه نیست.
❖ وقتی مردی احساس نکند که همسرش او را دوست دارد، آگاهانه یا ناآگاهانه رفتاری را که از او پذیرفته نمی‌شود، تکرار می‌کند. او در خود احساس ضرورت می‌کند که آن‌قدر به رفتارش ادامه دهد تا احساس عشق کند و ببیند که رفتارش را پذیرفته‌اند.
❖ به جای این‌که پیوسته بخواهیم همسرمان را مطابق میل خود تغییر بدهیم، می‌توانیم وقت صرف کنیم و همسرمان را بشناسیم.

**عشق، رشته‌ای است که خاک را به آسمان گره می‌زند.**

***«جبران خلیل جبران»***

# زندگی با عشق

زندگی با عشق،
مانند زندگی بر لبه‌ی پرتگاه است.
عشق و شور زندگی شما را
از منطقه‌ی امن خود بیرون می‌راند و شما را وادار می‌کند
تا خطر کنید و ماجراجو و متهور باشید.
عشق و شور زندگی شما را بر آن می‌دارد
که با موقعیت‌ها و چالش‌های زندگی خود
با شهامت روبه‌رو شوید.
البته این بدان معنا نیست که نمی‌ترسید
یا کوچک‌ترین تردیدی ندارید،
بلکه فقط به این معناست که عشق و شور زندگی
بر ترس‌های شما فایق آید.
عشق و شور زندگی به شما
این امکان را می‌دهد تا فراتر از مشکلات
و موانعی که بر سر راه رویاها، امیال، آرزوها و در نهایت سرنوشت
و سرانجام شما قرار گرفته‌اند، ببینید
و بتوانید با شور و اشتیاق تمام به پیش برانید.

(باربارا دی‌آنجلیس)

**اگر مرد احساس کند که همسرش به او اعتماد ندارد، او نیز به خودش شک خواهد کرد.**

# مرد دلاور

تصور کنید که یک پسر جوان دلاور، سوار بر اسب، در دل کوهستان در حال تاخت و تاز است. ناگهان صدای زنی را می‌شنود که کمک می‌خواهد. در یک لحظه، او تصمیم می‌گیرد که به کمک زن بشتابد، سرعت تاخت خود را زیادتر می‌کند و به طرف قصری می‌رود که در آنجا، زنی زیبا اسیر یک هیولاست. جوانِ دلاور با شمشیر خود، هیولا را می‌کشد. طبیعی است که زن، مهر و محبت خود را نثار او می‌کند.

پس از آن، مرد مورد استقبال خانواده‌ی زن و اهالی شهر قرار می‌گیرد. ابتدا او را قهرمان اعلام می‌کنند، سپس از او می‌خواهند که در آن شهر بماند و از آنجا که رسم است، این دو جوان عاشق هم می‌شوند.

یک ماه بعد، جوان دلاور به مسافرت می‌رود. در راه بازگشت، او دوباره صدای زنش را می‌شنود که کمک می‌خواهد. یک هیولای دیگر به قصر حمله کرده است. او به‌سرعت نزدیک می‌شود و شمشیر را درمی‌آورد تا هیولای دوم را بکشد. در این حال، پیش از آن‌که ضربه‌ای وارد آورد، همسر زیبایش از بالای قصر فریاد می‌زند:

«دست نگه دار! از شمشیر استفاده نکن، بهتر است از طناب استفاده کنی.»

و برای او یک طناب گره‌دار پرتاب می‌کند و از آن بالا طرز استفاده از آن را به شوهرش یاد می‌دهد. مرد موفق می‌شود که طناب را به گردن اژدها بیندازد و آن را نابود کند و مردم دوباره خوشحال می‌شوند.

در تمام مدتی که به مناسبت این پیروزی، جشن و شادی برپا بود، مرد دلاور احساس می‌کرد که در واقع کار مهمی انجام نداده است؛ زیرا از طناب گره‌داری که زنش درست کرده بود، استفاده کرده است نه از شمشیر خود. او خود را شایسته‌ی این همه ستایش و اعتماد مردم نمی‌دید. پس از جشن و سرور، او احساس افسردگی کرد و خواست که خود را از مردم پنهان نگه دارد.

پس از مدتی، به مسافرت دیگری می‌رود. در لحظه‌ای که بار سفر را می‌بندد، همسرش به او توصیه می‌کند که محتاط باشد و طناب گره‌دار را نیز به همراه خود ببرد. او، به هنگام بازگشت و برای بار سوم، مشاهده می‌کند که یک اژدها به قصر حمله کرده است. این بار، او با شمشیر خود، به طرف اژدها هجوم می‌برد، اما با تردید، می‌ایستد و نمی‌داند که بهتر است از طناب گره‌دار استفاده کند یا از شمشیر. در همین لحظه‌ی تردید، اژدها از خود آتش بیرون می‌دهد و بازوی راست او را می‌سوزاند. جوان دلاور که گیج شده بود، صدای زنش را می‌شنود که از بالای قصر فریاد می‌زند: «از زهر استفاده کن، طناب به درد نمی‌خورد!»

و زهر را به طرف او پرتاب می‌کند، او زهر را در دهان اژدها می‌ریزد و او را می‌کُشد. مردم خوشحال می‌شوند و شهامت او را تحسین می‌کنند، اما مرد دلاور احساس ضعف و شرم می‌کند.

از نو، او باید به مسافرت می‌رفت و هنگامی که می‌خواست با شمشیر خود راه بیفتد، همسرش یادآوری کرد که باید دوراندیش باشد و طناب و زهر را نیز به همراه خود ببرد. این پیشنهاد او را ناراحت می‌کند، اما می‌پذیرد، «اگر موردی پیش آمد که...»

این بار مرد در سفر، فریاد زن دیگری را می‌شنود و به طرف او می‌شتابد. چون افسردگی او از بین رفته است، احساس می‌کند که اعتماد به نفس و نیرو دارد. اما، باز هم به هنگام بیرون کشیدن سلاح خود برای کشتن اژدها، دچار تردید می‌شود. آیا باید از شمشیر خود استفاده کند، از طناب یا از زهر؟ اگر همسرش آنجا بود چه می‌گفت؟

او لحظه‌ای گیج و مبهوت می‌ماند، سپس یادش می‌آید که وقتی همسرش را نمی‌شناخت و تنها سلاحش شمشیر بود، چه احساسی داشت. ناگهان اعتمادش را دوباره به‌دست می‌آورد، طناب و زهر را دور می‌اندازد و با شمشیر به جنگ اژدها می‌رود. او اژدها را می‌کشد و شهر در غرور و شادی غرق می‌شود.

مرد دلاور هرگز نزد همسرش بازنمی‌گردد. او در این شهر جدید باقی می‌ماند و در آنجا با خوشبختی زندگی می‌کند. وقتی او مطمئن می‌شود که این زن جدید، راجع به طناب و زهر چیزی نمی‌داند، با او ازدواج می‌کند.

**نکته**: این مرد دلاور که سمبل همه‌ی مردان است، می‌تواند برای یادآوری نیازهای اولیه‌ی مرد مثال خوبی باشد. این مثال به درک این موضوع کمک می‌کند که مرد، **هر چند که گاهی از توجه و بیان نکته‌های ظریف خوشحال می‌شود، زیاده‌روی در این توجهات، اعتماد وی را از بین می‌برد و موجب بی‌علاقگی او می‌شود.** برای آن‌که شریک زندگی‌تان، آنچه را که به‌راستی فکر و احساس می‌کند، بر زبان آورد، باید به او اعتماد کنید و آنچه را که او می‌گوید و احساس می‌کند، باور داشته باشید. به او نگویید که چه کار کند و پند و اندرز ندهید، مگر این‌که خودش از شما بخواهد. راه‌حل نشان دادن و اندرزهای ناخواسته گفتن، نشانه‌ی عشق و محبت نیست، بلکه بیشتر نشانه‌ی این است که شما به‌توانایی‌های او شک دارید یا در اصل به او اعتماد ندارید.

**هرگز نباید به دنبال کسی بگردیم که فقط حاضر است با ما ازدواج کند، بلکه باید کسی را بیابیم که همواره عاشقمان باشد و روز به روز آتش این عشق در قلبش شعله‌ورتر گردد تا بتواند ما را در زندگی خوشبخت سازد.**

*«جان گری»*

# روابط بی‌سرانجام

از دیدگاه خانم «باربارا دی‌آنجلیس» ده نوع رابطه وجود دارد که سرانجامی نخواهند داشت:

- **رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه همسرتان به شما عشق می‌ورزد، به او عشق بورزید.**

احتمال دارد این احساس برای شما آشنا باشد! شما عاشق هستید، اما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید، فکر می‌کنید زوج خوشبختی خواهید بود، اما او آن‌قدرها هم از بودن با شما ذوق‌زده نیست. وقتی در کنارتان نیست، مدام به او فکر می‌کنید، اما گویا او چندان مشکلی ندارد. این رفتارها چه معنایی می‌دهند؟ این که شما در رابطه‌ای بی‌سرانجام قدم گذاشته‌اید. در هر رابطه‌ای، لحظات، روزها و حتی دوره‌های طولانی‌تری وجود دارند که طی آن یکی از طرفین، نسبت به دیگری احساسات عمیق‌تر و بیشتری را تجربه می‌کند و این‌طور به نظر می‌آید که عاشق‌تر است.

در یک رابطه‌ی سالم این حالت به تناوب بین دو طرف جابه‌جا می‌شود. به‌طوری که هر یک به نوبت مورد توجه دیگری قرار می‌گیرد و خود نیز به طرف مقابلش توجه نشان می‌دهد. در این‌گونه روابط سالم، رقص موزون روحی به شکلی ظریف رخ می‌دهد: درست مانند مد دریا که به‌آرامی در ساحل پیشروی می‌کند و سپس به‌تدریج به طرف اقیانوس برمی‌گردد. به همین دلیل، هنگامی که فقط یکی از طرفین رابطه از لحاظ روحی پیش‌رونده و تعقیب‌کننده‌ی دیگری باشد، این رابطه سالم نخواهد بود و از حالت تعادل خارج می‌شود و شکست می‌خورد.

- **رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه شما به همسرتان عشق می‌ورزید، او به شما عشق بورزد.**

این رابطه درست نقطه‌ی مقابل رابطه‌ی نوع اول است: «او» است که بیش از آنچه شما به او محبت و توجه کنید، به شما عشق می‌ورزد. اگر در چنین وضعیتی هستید، احتمال دارد با خواندن این مطلب، احساس گناه کنید. ممکن است هنگامی که «او» از احساساتتان می‌پرسد، کتمان کنید. شاید سعی کنید طوری وانمود کنید که بیش از آنچه که واقعیت دارد او را دوست دارید. اما می‌دانید آن‌گونه که او به شما عشق می‌ورزد، نسبت به او احساس علاقه نمی‌کنید. مانند رابطه‌ی نوع اول در اینجا نیز وارد رابطه‌ای نامتعادل و ناسالم گشته‌اید که سرانجامی نخواهد داشت.

- **رابطه‌ای که در آن عاشق توانایی‌ها و استعدادهای همسرتان هستید.**

«می‌دونم که آرش مدتی است که بیکار شده، اما راستی که اون مرد باهوشیه. من مطمئنم که بالاخره کسی پیدا می‌شه و فرصت و شانسی رو که اون نیاز داره، بهش می‌ده!»

«می‌دونم که وحید دوستم داره، مشکل فقط اینه که ابراز احساسات براش سخته. فقط چند ماه وقت لازمه تا از عشق من نسبت به خودش مطمئن بشه و بتونه از احساساتش حرف بزنه!»

اگر با این جملات آشنا هستید، پس شاید می‌دانید با پتانسیل‌های یک فرد ازدواج کردن یعنی چه؟ **شما برخلاف آنچه وانمود می‌کنید، عاشق «او» نشده‌اید، بلکه عاشق کسی هستید که امیدوارید شریک احساسی‌تان روزی به آن تبدیل شود.**

این نوع روابط، به‌شدت اعتیادآور هستند؛ زیرا در دام امید و خیالی واهی می‌افتید. امید به این‌که همسرتان به کسی که شما دوست دارید، تبدیل خواهد شد. هر چه این رابطه ادامه پیدا کند، دست کشیدن و دل کندن از این امید سخت‌تر می‌شود. به‌نحوی که دیگر قادر نخواهید بود بگویید سرانجام آن تحول اعجازگونه چه وقت به وقوع خواهد پیوست. این رابطه تفاوت چندانی با قمار ندارد.

❖ **رابطه‌ای که در آن نقش ناجیِ همسرتان را ایفا می‌کنید.**

آیا فکر می‌کنید بیش از حد دلتان برای او می‌سوزد؟

آیا احساس می‌کنید برای کمک کردن به او در سر و سامان دادن به زندگی‌اش مسؤول هستید؟

آیا می‌ترسید با ترک «او»، از لحاظ روحی صدمه ببینند؟

اگر به هر یک از سؤال‌های بالا پاسخ مثبت دادید، ممکن است به «نجات دادن» دیگران معتاد باشید و خودتان اطلاع نداشته باشید.

**معتادان به نجات دیگران، نه به‌خاطر تفاهم، بلکه به این دلیل که احساس می‌کنند مجبور به کمک کردن هستند، وارد رابطه می‌شوند.** شخصی آسیب‌دیده، ضعیف یا طردشده را پیدا می‌کنید و بعد به‌شدت احساس می‌کنید که باید به او محبت کنید و این کار را انجام می‌دهید. او نیز از شما قدردانی می‌کند و شما احساس بزرگی می‌کنید. درنهایت روزی چشمانتان را باز می‌کنید و خود را درگیر رابطه‌ای می‌بینید که بیشتر شبیه مأموریت یا عملیات نجات است تا رابطه‌ای سالم و متعادل. نکته‌ی مهمی که در مورد این نوع رابطه وجود دارد این است که به‌طور معمول پس از متعهد شدن، ترک آن بسیار مشکل خواهد بود.

❖ **رابطه‌ای که در آن به همسرتان به چشم یک الگو و استاد نگاه می‌کنید.**

- بازیگر جوانی که عاشق کارگردان خود می‌شود...
- دانشجویی که عاشق استاد خود می‌شود...
- دستیار وکیلی که عاشق «وکیل معروف» می‌شود...

تمام این‌ها مرتکب اشتباهی یکسان گشته‌اند: آن‌ها **برای همسر خود جایگاهی بسیار بلند و رفیع قائل هستند.** رابطه‌ی آن‌ها، رابطه‌ای برابر و متعادل نیست و موازنه‌ی قدرت از همان ابتدا و حتی قبل از شروع رابطه ناعادلانه بوده است و تنها به این دلیل است که یکی از طرفین در چشم دیگری مرتبه و مقام بلندی دارد. **وقتی عاشق کسی که الگَوی شماست می‌شوید، به‌سختی می‌توانید رابطه‌ای «طبیعی» و سالم برقرار کنید.** ممکن است رفتار یا گفته‌هایتان در ظاهر برابر باشد، اما وقتی در ذهنتان برای او ارج و مرتبه‌ای «فوق‌العاده» قائل باشید، خود به خود هر گونه احساس اختیار و قدرت از شما سلب می‌شود.

❖ **رابطه‌ای که در آن به دلایل ظاهری شیفته‌ی همسرتان شده‌اید.**

«چشم‌های آبی آرش بود که روح مرا تسخیر کرد. همون‌جا فهمیدم که اون مال منه!»

«حرکات مریم درست مثل زن رویاهای من بود. وقتی تو مهمونی اونو دیدم، مطمئن بودم که ما برای همدیگه ساخته شده‌ایم!»

مو، چشم، رفتار، استعداد، موسیقی و... آیا می‌توانند دلیلی برای شروع یک رابطه باشند؟ مسلم است که نه. با این وجود، بسیاری از شما تنها به‌خاطر یک ویژگی که هیچ ربطی به شخصیت حقیقی «او» ندارد و بیشتر به خصوصیات ظاهری او مربوط می‌شود، عاشق می‌شوید. این‌گونه روابط، به‌طور معمول دوام چندانی ندارند. مگر چند ساعت می‌توانید به موهای او خیره شوید یا به گیتار زدن او گوش دهید؟

سرانجام زمانی می‌رسد که چیزی فرای این خصوصیات را می‌خواهید. متأسفانه، افراد زیادی وجود دارند که درگیر این نوع روابط شده‌اند. آن‌ها یک روز دیر یا زود چشمان خود را باز می‌کنند و می‌بینند که خود را فریب داده‌اند. آن‌گاه خود را در قیدوبند کسی می‌بینند که به‌راستی عاشق او نیستند و باید این حقیقت تلخ و ناخوشایند را فاش کنند: این‌که او را به‌راستی دوست ندارند و فقط عاشق ظاهر او شده‌اند.

❖ **رابطه‌ای که در آن شما و همسرتان از «تفاهم جزیی» برخوردار هستید.**

آیا تا به حال عاشق کسی شده‌اید که به جز در یک زمینه، هیچ چیز مشترک دیگری بین شما وجود نداشته باشد؟ این نوع رابطه می‌تواند بسیار فریبنده باشد. **به‌ویژه اگر همان یک زمینه‌ی تفاهم، اهمیت**

**فوق‌العاده‌ای برای شما داشته باشد و به‌آسانی آن را با پیوندی عاشقانه و عمیق اشتباه بگیرید.**
خطری که درباره‌ی «تفاهم جزیی» وجود دارد، شیفتگی و مجذوبیت بیش از حد شما به همان زمینه‌ی مشترک است تا حدی که از توجه به دیگر قسمت‌های رابطه غفلت کنید. این غفلت شما را مستعد درگیر شدن با کسی می‌کند که به‌طور معمول هرگز با او رابطه برقرار نمی‌کردید و در نهایت هنگامی که رابطه با شکست مواجه می‌شود، احساس یأس و سرخوردگی خواهید کرد.

❖ **رابطه‌ای که در آن همسرتان را از روی سرپیچی و عصیان انتخاب کرده باشید.**

فهرستی از تمام ویژگی‌هایی که والدین یا خانواده وجود آن‌ها را در همسر شما الزامی می‌دانند، تهیه کنید. سپس در مقابل آن، فهرستی از ویژگی‌های واقعی را که به‌راستی در او وجود دارد، بنویسید. **اگر این دو فهرست به‌شدت با هم تضاد دارند، شاید از رابطه‌ی خود به‌عنوان روشی برای سرپیچی و عصیان در برابر پدر و مادر / خانواده استفاده می‌کنید، نه به‌خاطر این‌که فرد مناسب و مورد علاقه‌ی خود را یافته‌اید.**
این نوع رابطه‌ها مانند رابطه‌های دیگری که پیش‌تر توضیح داده شد، چندان معمول و متداول نیستند. اما می‌تواند باعث تنش‌های زیادی در زندگی شما گردد.

❖ **رابطه‌ای که در آن همسرتان را به‌خاطر لجبازی و تلافی در مقابل همسر سابقتان انتخاب کرده باشید.**

خیلی‌ها در زندگی خود مرتکب چنین اشتباهی می‌شوند که: **رابطه‌ای را با کسی برهم می‌زنند و بعد دنبال شخصی می‌گردند که نه تنها متفاوت از او، بلکه به‌طور کامل نقطه‌ی مقابل او باشد.**

برای مثال:

اگر شوهر قبلی‌شان مردی یکنواخت و بی‌حوصله بوده، نامزد فعلی‌شان سرکش و مسؤولیت‌ناپذیر است.

- اگر نامزد قبلی‌شان قانع و از نظر شغلی جاه‌طلب نبوده، همسر جدیدشان یک معتاد به کار واقعی است که بیشتر از همسرش به پول اهمیت می‌دهد.

این گرایش به تغییر ناگهانی از یک موضع به موضعی افراطی و در کل متضاد، نتیجه‌ی روشی ابتدایی، در برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاه است. گویی به مغز خود می‌گویید: «عجب احساس بدی داشتم، وقتی در کنار او بودم. او نه پولی داشت، نه سر کار می‌رفت. چه آدم بیخودی بود. دیگه نمی‌خوام چنین بلایی به سرم بیاد.» سپس ذهنتان مانند خدمتکاری وفادار، اطلاعات فوق را پردازش می‌کند و دوباره به برنامه‌ریزی خود می‌پردازد:

**«انتخاب قبلی آدمی بی‌پول و بی‌لیاقت بود و شخصیتی منفعل و وارفته داشت. انتخاب جدید باید پولدار، لایق و کارآمد باشد.»**

و همین‌طور می‌شود که خود را به‌شدت عاشق شخصی موفق و در عین حال مادی می‌بینید که روزی دوازده ساعت کار می‌کند، روحیه‌ای مبارزه‌طلب دارد و به فکر پیشرفت است. اوایل احساس می‌کنید، در آسمان‌ها سیر می‌کنید. تا این‌که روزی متوجه می‌شوید، عشق جدیدتان بیش از حد مادی، تهاجمی و معتاد به کار است و احساس خوشبختی‌تان از بین می‌رود. بعد از این تجربه‌ی تلخ ترجیح می‌دهید فکر ازدواج را برای همیشه از ذهنتان بیرون کنید و به جای داشتن همدم، یک پرنده داشته باشید!

❖ **رابطه‌ای که در آن همسرتان از نظر فیزیکی یا احساسی در کنارتان نباشد.**

این نوع رابطه در پایان فهرست آورده شده است، چون به دلایل بسیار در اصل رابطه تعریف نمی‌شود.

**اولین توقع و انتظاری که از همسرتان دارید، این است که در دسترستان باشد.** برای آن گروه که وانمود می‌کنند معنی در دسترس بودن را نمی‌فهمند، تعریف و توضیحی آورده شده است:

**قابل دسترس:** کسی که برای بودن و ازدواج با شما مانعی نداشته باشد، درگیر رابطه با کس دیگری نباشد، نامزد نداشته باشد، چشمش به دنبال کسی نباشد، مجرد باشد و به‌طور کلی متعلق به شما باشد.

این موارد شامل «قابل دسترس» نمی‌گردند:

- با کس دیگری است، اما قول می‌دهد که به‌زودی او را ترک کند.
- با کس دیگری است، اما می‌گوید که عاشق او نیست.
- با کس دیگری است، اما می‌گوید که با او رابطه ندارد.
- رابطه را برهم زده، اما امکان دارد دوباره آشتی کند.
- با کس دیگری است، اما می‌گوید که فقط به‌خاطر بچه‌هایش با او زندگی می‌کند.

به عبارتی دیگر:

از افراد متأهل یا کسانی که متعهد به رابطه‌ای هستند، پرهیز کنید!

در هر شرایط و با هر عذر و بهانه‌ای باشید، فرقی نمی‌کند؛ چون نتیجه یکی است: شما دارید کاری می‌کنید که قلبتان شکسته شود!

در زندگی زناشوییِ یک زن هیچ چیزی ماندگارتر از تصویری نیست که از خود در قلب مرد می‌سازد.

*«جودیت اندرسون»*

# ملانصرالدین و زنش

در یک فصل بارانی، رودخانه‌ی دهکده‌ای طغیان کرد. مردم نزد ملانصرالدین آمدند و گفتند: «زنت در رودخانه افتاده است.»

ملا خود را به‌سرعت به رودخانه رساند و شروع کرد به شنا کردن، اما بر خلاف جریان آب! مردم فریاد برآوردند: «ملا چه می‌کنی؟ زنت که نمی‌تواند بالای رودخانه رفته باشد، جریان آب او را با خود به پایین رودخانه برده است!»

ملا در جواب می‌گوید: «چی میگین شماها؟ من زنم را می‌شناسم، او تنها کاری که بلد است، شنا کردن برخلاف جریان آب است!»

**نکته**: آقایان به غلط امیدوار هستند که خانم‌ها بعد از ازدواج همچنان مهربان، خوش‌اخلاق و انعطاف‌پذیر باشند؛ اما در اغلب ازدواج‌ها، این تصورات و خوشبینی‌ها، عمر زیادی ندارند و به مرور زمان تنش‌ها، دلگیری‌ها، مشاجره‌های روزانه و... روی هم انباشته می‌شوند و کم‌کم بینش‌ها تغییر می‌یابد؛ منفی‌نگری و برداشت از مسایل، جای مثبت‌نگری را می‌گیرد و دوستی‌ها و ابراز محبت و عشق، کم و حتی محو می‌شوند.

در نهایت افکار منفی بر روابط چیره می‌شود و در بیشتر زمینه‌ها، بدبینی جایگزین خوش‌بینی می‌شود و در نتیجه، زندگی مشترک، تلخ و نامطبوع

می‌گردد. دیگر برگشتن به آن رابطه‌ی دل‌انگیز، همدلانه و زیبای روزهای اولیه‌ی ازدواجشان، مشکل و در بسیاری موارد، غیرممکن می‌شود.

به آقایان و خانم‌ها توصیه می‌شود:

**کسی را به همسری انتخاب کنید که مثبت‌اندیش باشد، چراکه عشق در فضای مثبت رشد می‌کند و بالندگی می‌یابد؛ درحالی‌که در محیط منفی، عشق پژمرده می‌شود و دیر یا زود می‌میرد.**

«دکارت» فیلسوف فرانسوی درباره‌ی زندگی مشترک، نظریه‌ی جالبی دارد:

**اگر زن و شوهری برای رسیدن به هدف مشترک که تأمین سعادت و خرسندی خانواده است، با هم تلاش نکنند و اگر میان زن و شوهر، دوستی، یکرنگی، تعاون، همکاری و یکدلی وجود نداشته باشد، وجود چنین خانواده‌ای در عمل، منتفی است.**

**شوهر، مغز خانه است و زن، قلب آن.**

**«گوته»**

**مرگ تدریجی مرد با احساس مورد نیاز نبودن او آغاز می‌شود. مرگ تدریجی زن با بی‌توجهی مرد آغاز می‌شود.**

*«جان گری»*

# مردان مریخی، زنان ونوسی



همان‌طور که در بخش‌های مختلف این کتاب صحبت شد، یکی از شگفتی‌های آفرینش، وجود **تفاوت‌ها بین زنان و مردان** است. بیولوژیست‌ها و پژوهشگران، پس از بررسی و تحقیق‌های متعدد، به این نتیجه دست یافتند که رفتارهای ذهنی و فکری زنان و مردان در پاره‌ای از صفت‌های اصلی به‌طور ذاتی، با هم فرق دارد و تحت تأثیر جنسیت، به‌گونه‌ای متفاوت از یکدیگر، عمل می‌کنند. بخشی از تفاوت‌های مردان و زنان را به‌صورت زیر می‌توان عنوان نمود:

- زنان تشریفات را دوست دارند.
  - مردان کمتر تشریفاتی هستند.
- زنان، **رابطه‌گرا** هستند و تمایل به تماشا و نظر دارند و استعداد بیشتری برای بینش و شهود از خود نشان می‌دهند.

● مردان، **هدف‌گرا** هستند و به عمل و آزمایش، بیشتر تمایل نشان می‌دهند و استعداد بیشتری برای ارائه‌ی دلیل و منطق دارند.

❖ زنان نفوذ همسران خود را راحت‌تر می‌پذیرند.

● مردان در مقابل نفوذ زنان از خود مقاومت نشان می‌دهند.

❖ ترس زنان بیشتر است تا خشمشان.

● مردان بیشتر از این‌که بترسند، خشمگین می‌شوند.

❖ زنان تحمل بیشتری در برابر رنج بدنی نشان می‌دهند تا رنج روحی.

● مردان در برابر رنج روحی، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

❖ زنان سعی دارند فرزندانشان، همواره راضی و راحت باشند.

● مردان، فرزندانشان را برای استقلال، مقابله با خطر و سختی‌ها آماده می‌سازند.

❖ مادر، همه‌ی فرزندان خود را تا حدودی یکسان دوست دارد؛ مهر و محبت او مشروط به اطاعت و بروز استعداد نیست.

● پدران، فرزندانی را که حرف‌شنوی دارند و در امر تحصیل، اجتماعی هستند و در حرفه‌شان موفق‌ترند، بیشتر دوست دارند.

❖ زنان در انتخاب همسر، مسایل بسیاری مانند: وضع مالی، آینده، موقعیت اجتماعی، شغلی و... را در نظر می‌گیرند.

● مردان سریع‌تر و راحت‌تر از زنان، درصدد ازدواج با همسر مورد علاقه‌شان برمی‌آیند.

❖ در چهره‌ی زنان، هنگام گفت‌وگو حالت‌های ترس، خشم، تعجب، آرامش، اضطراب و لذت به‌خوبی قابل رؤیت است.

● مردان هنگام گوش دادن، خونسرد هستند و چهره‌شان دچار تغییرهای زیادی نمی‌شود.

❖ زنان هنگامی که اندیشه‌های غم‌انگیز و ناراحت‌کننده‌ای دارند، واکنش‌های هیجانی‌تر و احساسی‌تری نسبت به مردان از خود بروز می‌دهند.

- مردان در برخورد با افکار غم‌انگیز و رویدادهای ناراحت‌کننده، احساس‌های خود را بروز نمی‌دهند یا کمتر بروز می‌دهند.

❖ زنان در هنگام گفت‌وگو، جروبحث و بگومگوهای مختلف، مسایل منطقی را با عواطف و احساسات خود درهم می‌آمیزند و از رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود، بیشتر و قوی‌تر استفاده می‌کنند.

- مردان در هنگام گفت و شنود، جروبحث و بگومگوها، بدون این‌که عواطف و احساسات خود را بروز دهند، می‌توانند خویشتن‌دار باشند، منطقی سخن بگویند و مستقل از احساسات خود عمل کنند.

❖ در صحنه‌ی زندگی اجتماعی، زنان بیشتر تساوی‌طلب هستند و همدردی، همدلی و ملاطفت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

- در صحنه‌ی زندگی اجتماعی، مردان برتری‌طلب و مبارزه‌جو هستند و برای برتری خود، بیشتر تلاش می‌کنند. مردان بیشتر از زنان، پرخاشگر و تهاجمی هستند و رفتار خطرناک و غیراخلاقی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

❖ احساس موفقیت در زنان، زمانی حاصل می‌شود که مورد تأیید و تصدیق قرار گیرند.

- مردان زمانی خود را موفق و باارزش می‌دانند که به هدف‌هایشان برسند و اعتماد به نفس آنان زمانی بالاست که در انجام کارها موفق عمل کنند و توانسته باشند توانایی خود را ثابت کنند.

❖ در جریان زندگی، زنان، بیشتر به گذشته توجه می‌کنند و گوشه‌ی چشمی نیز به آینده دارند.

- مردان بیشتر به آینده توجه نشان می‌دهند و به‌راحتی می‌توانند گذشته را فراموش کنند.

❖ مسایل مالی و ثروت از نظر زنان، ایستا و غیردینامیک هستند. زنان با محافظه‌کاری در حفظ و نگهداری آن می‌کوشند و به‌طور کلی، بیشتر به نگهداری چیزهای موجود، دلبستگی دارند و نسبت به مردان کمتر ریسک می‌کنند.

- مسایل مالی و ثروت از نظر مردان، دینامیک و غیرایستا هستند. مردان همواره در جهت افزایش و کسب پیروزی بیشتر، تلاش می‌کنند و به‌طور کلی، مردان فزونی‌طلب هستند و در جست‌وجوی پیروزی بیشترند و برای تحقق آرزوها و اهداف خود بیشتر ریسک‌پذیر هستند.

❖ زنان به گفت‌وگو علاقه‌مندند و با بیان مسایل، از فشار ناراحتی خود می‌کاهند.

- مردان سکوت را دوست دارند و به‌تنهایی به حل مسایل خود می‌پردازند.

❖ زنان شنوندگان خوبی هستند.

- مردان شنوندگان خوبی نیستند.

❖ زنان کارهایشان را با روندی آرام، تدریجی، حرکت‌های ملایم، ظریف و... به انجام می‌رسانند.

- مردان کارهایشان را با نوسانات زیاد ولی آگاهانه و با حرکت‌های فراوان، مطمئن و محکم انجام می‌دهند.

❖ بدون درخواست کمک، اگر به خانمی پیشنهاد کمک شود، او آن را علامت مهر و محبت تعبیر می‌کند و در اغلب موارد پذیرای آن می‌شود.

- در نظر یک مرد، پیشنهاد کمک به او، به منزله‌ی این است که قدرت انجام کاری را که به عهده گرفته است، ندارد و او از این پیشنهاد، آزرده می‌شود و آن را نوعی توهین به خود تلقی می‌نماید. حتی ممکن است به آن اعتراض کند و خشم خود را نشان دهد، چراکه مرد تصور می‌کند می‌تواند به‌تنهایی از عهده‌ی کارهایش برآید.

❖ برای بیشتر زنان، گفت و شنود و همدلی وسیله‌ی ارتباط عاطفی و احساسی است و از راه گفتار می‌خواهند با همسرشان ارتباط برقرار کنند.

- برای بیشتر آقایان، گفت‌وگو وسیله‌ی ارتباط و تبادل اطلاعات به حساب می‌آید. مرد با بدنش می‌خواهد با همسرش ارتباط برقرار کند.

❖ مرکز گویش زنان در دو نیمکره‌ی مغز قرار دارد و آنان برای صحبت کردن، همزمان از دو نیمکره‌ی خود استفاده می‌کنند.

- مرکز گویش مردان فقط در نیمکره‌ی چپ مغز قرار دارد و نسبت به مرکز گویش زنان، کوچک‌تر است.

❖ دختران زودتر از پسران حرف زدن را شروع می‌کنند. تا سه‌سالگی، نودونه درصد صحبت، جامع است.

- پسران دیرتر از دختران حرف زدن را شروع می‌کنند. تا چهار یا پنج‌سالگی، نودونه درصد صحبت آنان جامع است.

❖ زنان در برقراری ارتباط، گوش دادن و فراگیری زبان، قوی‌تر از مردان عمل می‌کنند.

- مردان در ارتباط برقرار کردن، گوش دادن و فراگیری زبان، ضعیف‌تر از زنان عمل می‌کنند.

❖ ارتباط بین دو نیمکره‌ی مغز، در زنان حدود پانزده درصد بیشتر از مردان است. زنان بین دو نیمکره‌ی مغز، ارتباط بهتری برقرار می‌سازند و توانایی بیشتری در انجام کارهای مختلف و چند وظیفه‌ای در یک

زمان را از خود نشان می‌دهند. (در مجالس زنان، همزمان چند نفر با هم صحبت می‌کنند و حرف‌های یکدیگر را هم گوش می‌دهند.)

- ارتباط بین دو نیمکره‌ی مغز در مردان کمتر از زنان است؛ توانایی مردان در انجام کارهای مختلف و چند وظیفه‌ای همزمان، از زنان کمتر است. (در مجالس مردان به‌طور معمول یک نفر صحبت می‌کند و بقیه گوش می‌دهند.)

❖ زنان اندیشه‌ی استقرایی دارند و از جزء به کل می‌رسند، خواهان احساس و عاطفه‌ی بیشتری هستند، در تصمیم‌گیری مرددند، برای تصمیم‌گیری به اطلاعات بیشتری نیاز دارند ولی به‌آسانی اشتباه‌های خود را قبول می‌کنند.

- مردان با شیوه‌ی قیاسی، استدلال می‌کنند و از کل به جزء می‌رسند و خواهان اطلاعات بیشتری هستند، سریع‌تر تصمیم می‌گیرند و کمتر حاضر می‌شوند به اشتباه‌های خود اعتراف کنند.

❖ زنان بیشتر از راه گوش (شنیدن) تحت تأثیر قرار می‌گیرند و محبت خود را بروز می‌دهند و عشق را انتخاب می‌کنند.

- مردان بیشتر از راه چشم (دیدن) عاشق می‌شوند.

❖ زنان به زندگی عشق می‌ورزند، عشق برای خانم‌ها همه‌ی زندگی محسوب می‌شود. زنان به احساس عشق، عنایت بیشتری دارند، همراه با خودآزاری.

- مردان به روابط جنسی توجه دارند، همراه با دیگرآزاری. عشق برای مردان بخشی از زندگی است، مردان به کارشان عشق می‌ورزند و آن را عاشقانه انجام می‌دهند.

❖ تولید هورمون استروژن (هورمون جنسی زنانه) باعث کمتر شدن خشونت، کاهش پرخاشگری، ابراز وجود، رقابت و... در زنان می‌شود. تولید هورمون زنانه، پیوندجویی را در زنان تقویت می‌کند.

- تولید هورمون تستوسترون (هورمون جنسی مردانه) میل جنسی، پرخاشگری، تهاجم، رقابت، اتکا به نفس، حرکت‌های تند و... را در مردان سبب می‌شود. تولید بیشتر این هورمون، مردان را به خشونت، حس رقابت، اتکا به نفس و رسیدن به هدف، سوق می‌دهد.

❖ میل جنسی در زنان کمتر از مردان است. زنان قلب مردان را می‌خواهند.
- میل جنسی در مردان بیشتر است. مردان جسم زنان را می‌خواهند.

❖ زنان جزیی‌نگر هستند، ماهرانه متوجه آهنگ‌های ظریف صدا، علایم ظاهری، حالت‌ها و تغییر چهره‌ها می‌شوند و از این طریق به علاقه‌ها، اندیشه‌ها و روحیه‌ی طرف مقابل به‌خوبی و به‌سرعت پی می‌برند؛ راست و دروغ حرف‌های طرف مقابل را به‌سرعت کشف می‌کنند.
- مردان کلی‌نگر هستند و به جزییات زیاد توجه نمی‌کنند بنابراین تمایل، احساسات و هیجان‌های طرف مقابل را از چهره‌اش به‌خوبی درک نمی‌کنند.

❖ زنان تصاویر معمولی و هیجانی را بهتر از مردان به خاطر می‌آورند.
- به یاد آوردن تصاویر معمولی و هیجانی برای مردان، به‌آسانی صورت نمی‌گیرد.

❖ زنان در به خاطر آوردن چهره‌ها و اسامی، بهتر از جنس مذکر عمل می‌کنند و کمتر از مردان دچار فراموشی می‌شوند.
- مردان چهره و اسامی افراد را زودتر فراموش می‌کنند و بیشتر از زنان دچار «آلزایمر» می‌شوند.

❖ زنان در جوانی، مهربان و در پیری، تهاجمی و خشن می‌شوند.
- مردان در جوانی، خشن و خودخواه و در پیری، مهربان می‌شوند.

❖ بر اساس آمار مؤسسه‌ی «هاریس»، فقط هفتادوشش درصد از زنان، اعلام کرده‌اند که حاضر هستند با همسر کنونی‌شان ازدواج کنند!

- بر اساس آمار مؤسسه‌ی «هاریس»، هشتادوهفت درصد مردان متأهل اعلام کرده‌اند که اگر قرار باشد دوباره ازدواج کنند، حاضرند با همسر کنونی‌شان ازدواج کنند!

❖ در یک ازدواج شکست‌خورده: زنان مسایل جدایی را به‌طور عمیق احساس می‌کنند؛ ولی چون رابطه‌گرا هستند، غم ناشی از تنها شدن و بیان مسایل شخصی و زندگی مشترک خود را به‌راحتی با دیگران بازگو می‌کنند و همچنین با گریه کردن، از فشارهای روحی و روانی خود می‌کاهند؛ در واقع، درد جدایی را کم می‌کنند.

- در یک ازدواج ناموفق: مردان احساس شکست از زندگی مشترک، درد جدایی و تنهایی را به‌طور عمیق احساس می‌کنند و غمگین می‌شوند، ولی پس از جدایی گریه نمی‌کنند و درد و غم ناشی از تنها شدن را در خود می‌ریزند؛ چون خصوصی‌ترین مسایل شخصی و زندگی مشترک خود را کمتر با دیگران در میان می‌گذارند، بنابراین ممکن است دچار ناراحتی‌های روحی و روانی شوند و جهت رهایی از فشارهای درونی، به مواد مخدر، الکل و دیگر تسکین‌دهنده‌ها پناه ببرند و دچار ناراحتی و انواع بیماری‌ها و... هم می‌شوند.

از مقایسه‌ی خصوصیات و ویژگی‌های زنان و مردان، می‌توان نتیجه‌های زیر را به‌دست آورد:

۱. زنان و مردان، **مکمل یکدیگر** هستند. ویژگی مردان، کمبودهای زنان و ویژگی‌های زنان، کمبودهای مردان را تکمیل می‌کند. به عبارت دیگر، هر کدام کمبودهای دیگری را برطرف می‌سازند، بنابراین اگر با یکدیگر هماهنگ شوند، در بسیاری از موارد، مسایل و مشکلات منطقی‌تر، عاقلانه‌تر و اصولی‌تر برطرف می‌گردند.

۲. وقتی زن و مرد تفاوت‌های یکدیگر را بدانند و آن‌ها را بپذیرند، ارتباط قوی و مؤثری بین آنان برقرار می‌شود و عشق، فرصت شکوفایی پیدا می‌کند. بنابراین، آگاهی از ویژگی‌های رفتاری زنان و مردان، در بهبود روابط همسران و ایجاد آرامش بیشتر و تنش کمتر، مؤثر است.

۳. یکی از علت‌های اصلی ستیزه‌ها و کشمکش‌های دایمی، عذاب‌آور و جان‌فرسا بین زن و شوهرها، این است که مردان، زنان را با «ویژگی‌های خود» ارزیابی می‌کنند و زنان، مردان را با «مقیاس خود» می‌سنجند. سنجش مایعات با متر و منسوجات با لیتر، همان‌قدر ناصحیح است که مردان و زنان، خصوصیات خود را با یکدیگر مقایسه کنند و به سنجش و ارزیابی هم بپردازند. چنین سنجش‌هایی به‌طور معمول، حس تحقیر یا برتری کاذب به دنبال دارد.

۴. زنان در برخورد با مسایل و مشکلات، به جزییات توجه بیشتری دارند و احساسی‌تر عمل می‌کنند، ولی مردان در مقابله با مشکلات و مسایل، کلی‌نگر هستند و منطقی‌تر عمل می‌کنند.

۵. در قیاس بین ویژگی‌های زنان و مردان، نباید فکر کنیم که خصوصیات مردان، از خصوصیات زنان بهتر است یا برعکس. برای نمونه: آیا زایمان، رابطه‌گرایی، دوست داشتن تشریفات، محافظه‌کاری در حفظ ثروت‌ها، کارها را با روندی تدریجی انجام دادن و... صفت‌هایی خوب هستند یا بد؟ (ویژگی غالب در زنان). آیا مشکلات را در تنهایی و سکوت حل کردن، کمتر تشریفاتی بودن، کلی‌نگری در امور، از راه چشم عاشق شدن، به دنبال مسایل مالی بودن، غیرایستا نگریستن و... خوب هستند یا بد؟ (ویژگی غالب در مردان).

**زندگی بدون زن در نظر من گلستانی بدون گل و عطری بدون بو و خوابی آسوده بدون رویای خوش است.**
*«ویکتور هوگو»*

# خلقت زن

وقتی که خداوند، جهان را و خورشید، ماه و ستارگان را و تپه‌ها، کوه‌ها، جنگل‌ها و سرانجام مرد را آفرید، به خلقت زن پرداخت.

او گِردیِ ماه، پیچ و تاب خزندگان، پیچش خزندگان، لرزش و ارتعاش علف‌ها، سستیِ نی‌ها و لطافتِ گل‌ها، سبکی برگ‌ها و تندی نگاه آهوان، روشنیِ اشعه‌ی خورشید، اشک ابرهای تیره، ناپایداری باد، جُبنِ خرگوش، غرورِ طاووس، نرمی کُرک، سختی الماس، شیرینی عسل، درندگی ببر، گرمای آتش، سردی برف، پرگویی زاغ و صدای کبوتر را یکجا ترکیب کرد و «زن» را آفرید و به «مرد» داد. روزگار مرد، سرشار از خوشبختی شد؛ زیرا کسی را داشت که لذت‌هایش را با او تقسیم کند.

با این همه، پس از مدتی، روی به درگاه خداوند آورد و گفت:

«خداوندا! این موجودی که به من عطا کردی، زندگی مرا تیره و تار کرده است، همیشه وراجی می‌کند، تحمل مرا به آخر رسانیده است، هرگز مرا تنها نمی‌گذارد، توجه دایمی می‌خواهد، بی‌جهت فریاد می‌کشد و همچنین تنبل است. من آمده‌ام او را پس دهم، من نمی‌توانم با او زندگی کنم.»

خداوند او را پس گرفت اما هشت روز بعد، مرد رو به درگاه خداوند آورد و گفت: «خداوندا! از وقتی که زن رفته، زندگی من پوچ شده است و خالی

از زندگی‌ام؛ به یاد می‌آورم که چگونه با من می‌رقصید و زندگی را لبریز از لذت می‌کرد، به خاطر می‌آورم که چگونه بر من می‌آویخت، وقتی خورشید غروب می‌کرد و وقتی اطراف من قرار می‌گرفت، چقدر زندگی من، راحت و شیرین بود.»

خداوند دوباره زن را به او پس داد. اما بعد از یک ماه دوباره مرد به خدا روی آورد و گفت:

«خدای من! من قادر به درک او نیستم، ولی این را می‌دانم که زن بیشتر از آن‌که سبب خوشبختی من باشد، سبب رنج و آزار من است!»

خداوند پاسخ داد: «به راه خود رو و آنچه نیک است انجام بده.»

مرد اعتراض‌کنان گفت: «اما من نمی‌توانم با او زندگی کنم.»

خداوند گفت: «نمی‌توانی بدون او زندگی کنی!»

*(رهی معیری)*

**زن، نیشی است نوشین!**

**امام علی (ع)**

عشق مشروط می‌گوید: به تو عشق می‌ورزم، چون به تو نیاز دارم. عشق بی‌قید و شرط می‌گوید: به تو نیازمندم چون به تو عشق می‌ورزم.

*«جی. پی. واسوانی»*

## ایده‌های عاشقانه

- یک بسته ستاره‌ی شب‌نما بخرید و آن را روی سقف بالای تخت خواب، طوری بچسبانید که جمله‌ی «دوستت دارم» را نشان بدهند. وقتی چراغ‌ها خاموش بشوند، پیغام شما آشکار خواهد شد.
- برای همسر خود یک آینه با دسته‌ی استیل که در قاب آن محل الصاق کارت باشد، بخرید و به او هدیه بدهید. روی کارت بنویسید: «شما در این آیینه تصویر زیباترین زن دنیا را خواهید دید.»
- تعدادی گل رز بخرید و آن‌ها را پشت آفتاب‌گیر اتومبیل قرار دهید. روی کاغذ بنویسید «دوستت دارم» و آن را پشت آفتاب‌گیر بچسبانید. همان‌طور که به سوی مقصدی رمانتیک می‌رانید به همسرتان نگاه کنید و به او بگویید روی گونه‌اش چیزی هست. او آفتاب‌گیر را پایین خواهد کشید تا از آینه‌اش استفاده کند که گل‌ها روی سرش می‌ریزد و یادداشت را می‌بیند.
- کتابی را که همسرتان در حال خواندن آن است، بردارید و در بخش‌هایی از کتاب که هنوز نخوانده است، با یک مداد، زیر بعضی از حروف را خط بکشید، به‌طوری که وقتی حروف کنار هم قرار بگیرند یک جمله‌ی عاشقانه به‌دست آید. حروف مشخص‌شده کنجکاوی

همسر شما را برخواهد انگیخت و با کمی دقت جمله‌ی شما را خواهد خواند. وقت بگذارید تا چنین پیغامی را رمزگذاری کنید: «عزیزم، دوستت دارم!»

❖ یک رز ساقه بلند را در جایی قرار دهید که همسرتان آن را ببیند، در حالی که به همراه آن یادداشتی با این مضمون باشد: «از این‌که وارد زندگی من شدی، متشکرم.»

❖ اگر همسرتان می‌خواهد به سفر برود، برایش کادو بخرید و در گوشه‌ی ساکش بگذارید تا وقتی که در راه است، آن را پیدا کند.

❖ اگر همسرتان مشغول کار جدیدی شده است، یک نوار کاست بخرید و یکی از آهنگ‌های مورد علاقه‌اش را روی نوار ضبط کنید و این پیغام را به آخر آن اضافه کنید: «موفق باشی عزیزم، من به تو اطمینان دارم.» نوار را به همسرتان بدهید تا در مسیرش به محل کار در اتومبیل آن را گوش کند.

❖ با اتومبیل به یک روستا در اطراف شهر بروید و با همسر خود روی تپه‌ای پوشیده از علف دراز بکشید و در ابرها مانند بچه‌ها دنبال شکل‌های مختلف بگردید.

❖ وقتی با همسرتان می‌خواهید جشن سالگرد ازدواج بگیرید، دو عدد لیوان بخرید و بدهید روی آن‌ها اسم و تاریخ بزنند. به‌عنوان مثال فرید و مریم ۲۰ مهر ۱۳۸۸. به رستورانی که رزرو کرده‌اید بروید و بخواهید. این یک غافلگیری جالب برای همسرتان و یک یادگاری عالی برای شما خواهد بود.

❖ نهالی خریداری کنید و آن را در یک محل مخصوص بکارید. هر سال در سالگرد ازدواجتان یک فنجان چای کنار آن درخت بنوشید و

درباره‌ی این‌که چطور عشق شما و این درخت همزمان رشد می‌کنند، صحبت کنید.

❖ اگر همسر شما قصد دارد برای چند روز به جای دوری برود، به او بگویید که برایش نگران هستید و با این کار یک محافظ برای او فراهم کنید. سپس به او یک خرس کوچولوی پشمالو بدهید.

❖ برای همسرتان به محل کارش گل بفرستید. او نه تنها از گل‌ها لذت خواهد برد، بلکه وقتی از طرف همکارانش به خاطر این عمل شما مورد توجه قرار بگیرد، لذت او دو چندان خواهد شد.

❖ در حالی که با همسرتان در تعطیلات آخر هفته به گردش رفته‌اید و در طبیعت قدم می‌زنید، یک سنگ صاف پیدا کنید و بگویید که آن را به عنوان یادگاری مخصوص از سفر با خود خواهید برد. سپس از یک سنگ‌تراش بخواهید که چنین جمله‌ای را روی آن حکاکی کند: «من... را دوست دارم.»

❖ برای این ایده، به یک دستگاه پخش جیبی نیاز دارید. اگر شما و همسرتان یک آهنگ خاص را دوست دارید، وقتی که برای آخر هفته‌ای رمانتیک بیرون می‌روید، آن آهنگ را همراه خود داشته باشید. هنگامی که به نقطه‌ی رمانتیکی رسیدید، به همسرتان پیشنهاد کنید که از اتومبیل پیاده شوید و به موسیقی گوش کنید. یکی از گوشی‌ها را در گوش او و دیگری را در گوش خودتان قرار دهید و در کنار هم از موسیقی لذت ببرید. اگر مکانی که شما انتخاب می‌کنید، جایی باشد که به‌طور معمول به آنجا نمی‌روند، به‌عنوان مثال در یک مکان باستانی هنگام غروب آفتاب یا نوک یک کوه در طول یک سفر، این تکنیک مؤثرتر خواهد بود.

❖ برای قدم زدن به ساحل بروید. یک قلب بزرگ عاشقانه روی شن بکشید، همراه همسرتان داخل قلب بنشینید و از نگاه کردن به غروب لذت ببرید.
❖ اگر شما از هنر نوازندگی برخوردار باشید، می‌توانید با نواختن موسیقی محیط رمانتیکی را برای همسرتان فراهم کنید. برای مثال گیتار را تمرین کنید. با یکی از اعضای خانواده‌ی همسرتان تماس بگیرید و از او بخواهید که به‌عنوان مثال رأس ساعت ۹ او را به حیاط خانه بیاورد. به محض این‌که وارد حیاط شد، گیتار خود را آماده کنید و یک قطعه‌ی آرام و رمانتیک بنوازید.
❖ از این ایده هنگامی استفاده کنید که همسرتان در محل کار است و شما بنا به دلایلی در منزل هستید (شاید کمی بیمار باشید یا این‌که در منزل کار می‌کنید) به محض این‌که با همسرتان خداحافظی کردید، به آدرس پست الکترونیکی او نامه‌ای بفرستید، بنویسید: «پیشاپیش دلم برایت تنگ شده است» وقتی می‌خواهد نامه‌های صبح خود را بررسی کند، نامه‌ی شما در صندوق پست الکترونیکی‌اش خواهد بود.
❖ اگر همسر شما موهای بلند دارد، موهایش را با حرکات آرام و طولانی برس بکشید. این کار به‌خصوص وقتی او دوش گرفته است یا وقتی که برای خواب آماده می‌شود، بسیار رمانتیک است.
❖ از خانواده‌ی همسرتان در مورد چیزهایی که همسرتان در زمان کودکی علاقه‌مند بوده آن‌ها را داشته باشد، سؤال کنید. به‌عنوان نمونه، اگر او همیشه دوست داشته عروسک مخصوصی داشته باشد برای تولدش یکی بخرید. او نه تنها از هدیه‌ی شما خوشحال خواهد شد، بلکه متوجه این حقیقت می‌شود که شما به اندازه‌ی کافی در فکر پیدا کردن علایق او بوده‌اید.

- یادداشتی بنویسید و بگویید: «من امروز به تو فکر کردم و این کار لبخندی را بر لبانم نشاند.» یادداشت را در جایی بگذارید که مطمئن هستید همسرتان آن را پیدا خواهد کرد.
- اگر همسرتان در محل کارش پست الکترونیک صوتی یا روی تلفن همراهش پیغامگیر دارد یک پیغام با این مضمون بگذارید: «فقط می‌خواستم بدانی که به تو فکر می‌کنم.» او در هر حالی از شنیدن این پیغام خوشحال خواهد شد.
- یک سفر سری و مرموز برای خود و همسرتان ترتیب بدهید. بعضی از آژانس‌های مسافرتی پکیج‌هایی سری دارند که مقصد سفر را تا زمانی که شما به‌راستی در محل قرار بگیرید، مخفی نگه می‌دارند.

**از هر انسانی نوری برمی‌خیزد که به آسمان می‌رسد**
**و هرگاه دو نفر که سرنوشتشان با هم بودن است**
**یکدیگر را می‌یابند نهرهای کوچک نور به یکدیگر می‌پیوندند**
**و از آن وجود به هم پیوسته پرتوی قوی‌تر و پرنورتر ساطع می‌گردد.**
**«آل شم تو»**

حافظ از دولت عشق تو سلیمانی شد
یعنی از وصل تواش نیست به جز باد به‌دست

## از دولت عشق

سه چیز مطلق و فناناپذیر است: آگاهی، هستی و عشق.

هنگامی که بدانی خود عشق هستی، لبریز از عشق خواهی شد. عشق محرک رشد و تکامل است و به زندگی وسعت می‌بخشد. هرگونه تمایل برای رشد، از جریان عشق پیروی می‌کند. اگر جلوی تمایلات خود را بگیری، مسیر طبیعی رشد خود را مسدود می‌کنی. برای رشد و تحول، درواقع این تمایل است که بگذاری واقعیت هر لحظه نو و تازه شود. عشق، آغاز سفر، پایان آن و خود سفر است. جاده‌ی عشق همه‌جا هست و هیچ‌جا نیست. جایی نیست که بتوانی به آنجا بروی و از عشق محروم شوی و جایی وجود ندارد که چون آنجا را ترک کنی از عشق محروم شوی. عشق، به این‌که چگونه عمل کنی یا چه احساسی داشته باشی بستگی ندارد، بلکه به سطح آگاهی‌ات مربوط می‌شود. در دوگانه‌گرایی عشق، عشق می‌آید و می‌رود، ولی در اتحاد و یگانگی فقط عشق هست و عشق. عشق شخصی، شکل تمرکزیافته‌ی عشق جهانی است؛ عشق جهانی، شکل تعمیم‌یافته‌ی عشق شخصی است. دوست داشتن دیگری، از عشق به خداوند جدا نیست؛ این موجی تنهاست و آن اقیانوس.

ذهن آدمی قضاوت می‌کند که چه چیز خوب است و چه چیز بد. عشق فقط خوبی به ارمغان می‌آورد. همه‌ی دعاها مستجاب می‌شوند، اما سریع‌تر از همه‌ی آن‌ها، دعاهایی هستند که برای کسب آگاهی صورت می‌گیرند. تمایلات انسان‌ها هماهنگ با سطح شعور و آگاهی‌شان ارضا می‌شود. هنگامی که آگاهی ناب و خالص باشد، هرگونه تمایلی به‌طور کامل محقق می‌گردد.

رؤیاهایت را به دنیا نگو، آن‌ها را زیر گوش عشق زمزمه کن. از نگاه قلبی پاک و خالص، همه‌چیز شدنی است. اگر بپرسی گیتی در حال انجام چه کاری است، می‌گویم ایستاده که تک‌تک خواسته‌های تو را بشنود.

همه‌چیز همان عشق است که از دریچه‌ی چشم ناظران مختلف به خود می‌نگرد. عشق همه‌جا هست، اما در بعضی جاها ترس مانع حضور آن می‌شود. هر چیز که فاقد عشق باشد، لبریز از وهم و خیال است. اوهام و خیالات خود را بشکاف و از آن‌ها درگذر تا دریابی که فقط عشق هستی. دیگر انسان‌ها، آیینه‌های عشق تو هستند. در واقعیت، دیگرانی وجود ندارد، آن‌ها همان خویشتن راستین تو هستند، اما در شکلی دیگر. جدایی، وهم و خیالی بیش نیست و در اصل، حقیقت به گونه‌ای یکتا و یگانه آرمیده است. وقتی که دیگران را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهی، درواقع از برخی حقایق در مورد خودت اجتناب می‌کنی. هر چیز در دنیای بیرون، حاوی پیامی راجع به دنیای درون است. مناظر و اصوات طبیعت یادآور آفرینشی عاشقانه و دوست‌داشتنی هستند. هر بینش تازه‌ای منجر به تغییری می‌شود. هر بصیرت درونی با از بین بردن برخی تأثیرات کهنه و قدیمی، محرک عشق است. بصیرت‌های درونی، حقیقت را که همان عشق در عمل است، به ارمغان می‌آورند. عشق، همچون آب است؛ اگر راکد بماند، می‌گندد. هر فضای باز و گسترده‌ای در درون خود خلق می‌کنی، عشق آن را پر خواهد کرد. هر روز درباره‌ی عشق به تأمل و تعمق بپرداز. واکنش‌ها و رفتار عاشقانه باعث رشد و نمو قلب می‌شوند.

عشق، شکل‌های بسیار زیادی دارد، به انتخاب شما بستگی دارد که بخواهید در کسوت کدام‌یک از آن‌ها ظاهر گردد. متعالی‌ترین جلوه‌ی عشق، خلاقیت است. معصومیت و پاکی، همانا توانایی پیشکش کردن و گرفتن عشق است، بدون آن‌که آن را به تملک خود درآوری. خالصانه عشق ورزیدن یعنی به دیگران فرصت دهیم تا خود را بیان کنند. هیچ‌کس برخطا نیست. از دریچه‌ی چشمان

عشق، هر کس بر حسب سطح آگاهی خود سعی می‌کند به بهترین نحـو عمـل کند. هنگامی که دیدگاه دیگران با دیدگاه شما یکسان نیست، این‌طـور بـه نظـر می‌رسد که آن‌ها در اشتباهند. همه‌ی تـضادها و اخـتلاف نظرهـا از عـدم درک سطح آگاهی دیگران سرچشمه می‌گیـرد. همـه‌ی موانـع بـه دسـت خـود مـا و به‌واسطه‌ی عدم ایمان به عشق به‌وجود می‌آیند. بـه‌محـض آن‌کـه تـصمیم بـه تسلیم می‌گیری دیگر دشمنی نخواهی داشت. تسلیم به معنای واگذاری خود بـه عشق است، نه به دیگری. همه‌ی تمایلات و خواسته‌های آدمی، هنگامی که بـه ژرف‌ترین سطوح آن نگریسته شود، متعالی و معنوی‌اند. عشق متضاد تنفر نیست. عشقِ کامل هیچ متضادی ندارد. منفی‌گرایی در همان جایی مأوا مـی‌گیـرد کـه عشق از آنجا رخت بربسته است. فاصله و شکاف درست در محـل‌هـایی ظـاهر می‌شود که ما می‌ترسیم خودمان را ببینیم. زندگی در سـطح، تـصادفی و اتفـاقی ظاهر می‌شـود، ولـی در عمـق، در کـل سـازمان‌یافتـه و مـنظم اسـت. قـدرت *سازماندهی عشق لایتناهی است.* جهان هستی *طوری* سـاخته شـده *است* کـه به‌سوی رشد و تکامل گام بردارد و رشـد و تکامـل همیـشه در جهـت شـادی و عشق بیشتر سیر می‌کند. راه‌حل هرگز هم‌سطح مشکلات نیست، راه‌حل همیشه عشقی است کـه در ورای مـشکلات قـرار دارد. چیزهـای بـد بـرای مـا اتفـاق نمی‌افتند، خودمان آن‌ها را می‌آوریم تا بتوانیم از آن‌ها درس بگیـریم. عـشق بـر پایه‌ی بخشش رشد می‌کند. توانایی خداوند برای بخشش، بی‌نهایت اسـت. ایـن ماییم که با درک عاری از عشق، آن را محدود می‌کنیم. عشق هرگـز زورگـویی نمی‌کند. عشق هشیار است و فقـط چیـزی را کـه بـه آن نیـاز داریـد مـی‌آورد. هیچ‌گونه کیفر آسمانی وجود ندارد. چیزی که مجازات خداوند به نظـر مـی‌رسـد بازتابی از پافشاری و اصرار خودمان اسـت. بخـشش، از افـزایش آگـاهی متولـد می‌شود؛ هرچه بیشتر بتوانید ببینید به همان میزان راحت‌تر مـی‌توانیـد ببخـشید. هنگامی که دیوارهای جدایی در ذهن فرو می‌ریزنـد، بخـشش در قلـب شـکوفه

می‌زند. عشق، توجه و رسیدگی است بدون قضاوت. این توجه و رسیدگی، در حالت طبیعی‌اش فقط قدردانی و سپاس است. کسی که تو دشمن خود می‌نامی، درواقع سیمای مبالغه‌آمیزی از سایه‌ی خویشتن دروغین توست. سایه‌ی خویشتن دروغین تو به نظر می‌رسد که دشمن عشق است. ولی در عمل او راهی برای دستیابی به عشق است. بیداری عشق راستین در گرو یافتن آرامش در هیجان و هیجان در درون آرامش است.

عشق راستین در همین لحظه و همین جاست. هر چیز که می‌توانی به خاطر بیاوری یا پیش‌بینی کنی، فقط سایه‌ای از عشق است. برای آن‌که عشق را در همین دم ببینی، باید دریچه‌های ادراک را پاک کنی. اگر تمام هوش و حواست را به لحظه‌ی حال معطوف کنی، آن وقت فقط عشق را می‌بینی. وقتی عشق را با چیز دیگر جابه‌جا کنی، حاصل چیزی نخواهد بود جز عادت. چنانچه به شخص دیگری عادت کنی، آن وقت با او همچون شیء رفتار خواهی کرد. زمان، دشمن نفس است نه دشمن عشق. عشق با گذر زمان تغییر می‌کند، اما هرگز از آن کاسته نمی‌شود و همیشه در اوج کمال خود باقی می‌ماند. عشق، هستی جاوید است در ژرفای فردیت آدمی. عشق می‌تواند دنیایی سرشار از تقدس و سلامتی خلق کند؛ البته هر دو این‌ها یک چیز است. برای لمس و تجربه‌ی زیبایی باید حقیقت را بشناسیم. شناخت حقیقت، غوطه‌ور گشتن در عشق است. عشق در تازگی و طراوت ناشناخته‌ها پایکوبی می‌کند. عشق به دلیل احتیاج ندارد و از عقل بی‌منطق قلب سخن می‌گوید. قلبی که یاد گرفته است اعتماد و اطمینان داشته باشد، می‌تواند در این دنیا در آرامش باشد.

# ضرب‌المثل‌ها و سخنان مشاهیر جهان دربارهٔ زن، مرد، ازدواج و عشق

❖ مهم‌ترین کاری که پدر می‌تواند برای فرزندانش بکند، این است که مادر آن‌ها را دوست بدارد. (تئودر هزبرگ)
❖ یگانه اره‌ای که درخت سرسبز زندگی زناشویی را قطع می‌کند، فقط یک چیز است: تحقیر. (مارابل مورگان)
❖ زن آفریده‌ای است که ژرف‌تر می‌بیند و مرد آفریده‌ای است که دورتر را می‌بیند؛ دنیا برای مرد یک قلب است و قلب برای زن دنیایی است. (گرابه)
❖ واژگان عاشقانه، پل‌هایی هستند که روح شما و همسرتان را به‌هم متصل می‌کنند، پس تا می‌توانید به یکدیگر پل بزنید! (باربارا دی آنجلیس)
❖ عشق، یک مشغولیت در زندگی مرد است، اما برای یک زن خودِ زندگی است. (بایرون)
❖ به نظر می‌رسد، این طبیعت و سرشت بشر است که تمایل دارد به‌صورت زوج، زندگی کند و شاید این مَثَل حقیقت داشته باشد که دو مغز، بهتر از یک مغز کار می‌کند. (گریگوری گورگ)
❖ مرد دانا یک کلمه می‌شنود و دو کلمه می‌فهمد. (مثل عربی)
❖ یک زن نیکوصورت، در نظر زیباست. ولی یک زن نیکوسیرت، در قلب انسان جای دارد. (ناپلئون)
❖ اصل و نسبِ زن و شوهر از رفتاری که هنگام پرخاش و جدال با هم دارند، نمایان می‌شود. (جرج برنارد شاو)

- ❖ زن‌ها به این امید با مردها ازدواج می‌کنند که آن‌ها را بعد از ازدواج تغییر دهند. مردها به این امید با زن‌ها ازدواج می‌کنند که آن‌ها بعد از ازدواج هم مثل قبل رفتار کنند. نتیجه این می‌شود که بعد از ازدواج هر دو سرخورده و ناکام می‌شوند. (آلبرت اینشتین)
- ❖ برای زنده ماندن، دو خورشید لازم است: یکی در آسمان و دیگری در قلب. (نادر ابراهیمی)
- ❖ زن‌ها اختراع‌های بزرگی نکرده‌اند، اما مخترعان بزرگ را پرورش داده‌اند. (توماس ادیسون)
- ❖ محبت در ازدواج از احترام ایجاد می‌گردد. (فرانسوا فنلون)
- ❖ داشتن رابطه‌ی سالم در یک زندگی زناشویی، یعنی همسرتان را همان‌گونه که هست، دوست بدارید، نه آن چیزی که فردا خواهد شد! (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ مردی نه این است که حمله آورد، بلکه مردی آن است که در وقت خشم خود را بر جای بدارد و پای از حد انصاف بیرون ننهد. (سعدی)
- ❖ کمال زن در مادر بودن است. زنی که مادر نباشد موجود ناقصی است. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ دنیا برای مرد یک لبخند است و یک لبخند برای زن، دنیایی است. (آناتول فرانس)
- ❖ به جای این‌که سعی کنید مرد موفقیت باشید، سعی کنید مرد ارزش‌ها باشید. (آلبرت اینشتین)
- ❖ دست‌های شما انرژی عظیم کیهانی را با خود حمل می‌کند؛ پس، از نوازش کردن همسرتان کوتاهی نکنید. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ فقط یک پرسش جدی وجود دارد و آن این است: «چه کاری کنیم که عشق پابرجا بماند؟» (تیم رابینز)

❖ مرد حقیقی کسی است که در خواری و خوشبختی، خود را تباه نکند. (ناپلئون بناپارت)
❖ زن همچون چای کیسه‌ای است تا در آب جوش نیفتد، نمی‌توان به خاصیت نهفته در آن پی برد! (نانسی ریگان)
❖ زن مانند شیشه ظریف و شکستنی است. هرگز توانایی و مقاومت او را نیازمایید، زیرا ممکن است ناگهان بشکند. (میگوئل سروانتس)
❖ سرانجام کشف شد که دارنده‌ی بیمارترین افکار و خشن‌ترین قلب‌ها مردانی هستند که زود به زود عاشق می‌شوند! (روسکین)
❖ در بالاترین سطح زندگی یک مرد، شرف و افتخار قرار دارد و اوج زندگی یک زن عشق است. (بالزاک)
❖ زن عاقل به تربیت همسرش همت می‌گمارد و مرد عاقل اجازه می‌دهد که زنش او را تربیت کند. (مارک تواین)
❖ مرد به سیرت مرد آید، نه به صورت. (عطار)
❖ زن بد مردابی خوش‌رنگ است که مرد در آن غرق می‌شود. (مثل آفریقایی)
❖ هر مرد می‌تواند داماد شود، اما هر داماد نمی‌تواند مرد باشد. (مثل یونانی)
❖ عزت و جلال مردان بزرگ از طرز رفتارشان با مردمان کوچک آشکار می‌شود. (دیل کارنگی)
❖ بین زن کور و شوهر کَر، همیشه آرامش برقرار است. (مثل انگلیسی)
❖ مردان آفریننده‌ی کارهای مهم هستند و زنان به‌وجودآورنده‌ی مردان. (رومن رولان)
❖ مرد بزرگ، وقار دارد، ولی مغرور نیست و مرد کوچک غرور دارد، ولی وقار ندارد. (کنفوسیوس)
❖ زن مانند آب است که از شدت لطافت، در هر ظرف که باشد، شکل آن را به خود می‌گیرد. از این رو شوهری که از زن خود ناخرسند است، باید سبب آن را در خود جستجو کند. (هرودت)

- مهم‌ترین شرط ازدواج با یک دختر، پاکی نفس و شرافت ذاتی او است. (میکل آنژ)
- به شریک زندگی خود، فضای لازم را بدهید تا خودش باشد. (ریچارد تمپلر)
- نخستین نشانه‌ی تمدن بشر، تشکیل خانواده و ازدواج است. (آدام اسمیت)
- زنان نیرومند و مردان نیرومند، لازم و ملزوم یکدیگر هستند؛ زیرا هیچ‌یک نمی‌توانند بدون دیگری وجود داشته باشند. (آبراهام مازلو)
- شما نمی‌توانید کسی را وادار کنید که دوستتان بدارد. اما می‌توانید به کسی تبدیل شوید که دوستش می‌دارند. (ناشناس)
- زنانی که می‌خواهند مرد باشند، زنانی هستند که نمی‌دانند زن هستند! (الکساندر دوما)
- ابله‌ترین زنان می‌توانند مرد دانایی را اداره نمایند، ولی تنها زن داناست که می‌تواند مرد ابلهی را اداره نماید! (سقراط)
- عشق، چیزی است که تو را زنده نگه می‌دارد، حتی پس از مرگ. عشق، چگونه زنده ماندن است. (موری شوارتز)
- ازدواج دو خط شکسته را یکی می‌کند. به دو زندگی بی‌هدف، کار می‌بخشد و نیروی هر کدام را برای انجام آن کار، دو برابر می‌کند. به دو سرشت جستجوگر، دلیلی برای زندگی کردن می‌دهد و چیزی که به خاطر آن زندگی کنند. (مارک تواین)
- در دنیا هیچ منظره‌ای جالب‌تر از زنی که مشغول پختن غذا برای همسرش است، وجود ندارد. (توماس وولف)
- حضور فیزیکی در زمان سختی‌ها و بحران‌ها، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به همسرتان بدهید. (گری چاپمن)
- اگر کسی را به‌طور عمیق دوست داشته باشید، احساس توانمندی می‌کنید و اگر کسی شما را به‌طور عمیق دوست داشته باشد، به شجاعت می‌رسید. (لائوتزو)

- ❖ اگر زن و مرد در زندگی جنسی از یکدیگر کامیاب و خشنود شوند، ناراحتی‌های دیگر زندگی را نادیده خواهند گرفت. (هامیلتون)
- ❖ راز یک ازدواج موفق، بسیار ساده است. همیشه سعی کنید همان‌طور که با بهترین دوستتان مودبانه رفتار می‌کنید، با همسرتان نیز به همان صورت رفتار کنید. (رابرت کوئیلین)
- ❖ برای یک زن خوب، افکار بلند و اندیشه‌های باز، بهتر از لباس‌های زیباست. (ساموئل اسمایلز)
- ❖ با شنیدن و درک احساسات یک مرد، آن مرد قادر می‌شود نیروی مردانگی‌اش را در جهت رسیدگی به احساسات زنانه‌ی همسرش بسازد. (جان گری)
- ❖ محبت، یعنی دوست داشتن مردم، بیش از استحقاق آن‌ها. (زیگ زیگلار)
- ❖ هر چیز که در زندگی من یافت می‌شود، نتیجه‌ی صمیمیت و همکاری زن من است. (کنفوسیوس)
- ❖ ای مردان! ای کاش می‌دانستید که اگر زنان خوشبخت‌تر باشند، خوشبختی شما نیز دو چندان خواهد شد. (نلی روسل)
- ❖ نیمه‌ی گمشده‌ی ما همان شخصی است که توانایی‌های بی‌نظیری در به‌دست آوردن بهترین خصوصیات ما دارد. (جان گری)
- ❖ بیشترین شکایت زنان از شریک زندگی‌شان این است که او گوش نمی‌دهد. (جان گری)
- ❖ تا هنر تعریف و تحسین را نیاموخته‌اید، هرگز به ازدواج تن در ندهید؛ زیرا تمجید باعث بقای سعادت خانوادگی می‌شود. (دیل کارنگی)
- ❖ عشق در دل شما به ودیعه گذاشته نشده است تا همانجا بماند؛ مادامی که عشق را به دیگران نبخشید، عشق نیست. (کاترین پاندر)
- ❖ مردان باید بدانند که وقتی زنی نگران است، دلش می‌خواهد حرف بزند. مردان باید گوش کنند و هیچ راه‌حلی ارائه ندهند. (باربارا دی آنجلیس)

- ❖ رابطه‌ی جنسی بهایی است که زنان برای ازدواج می‌پردازند. ازدواج بهایی است که مردان برای رابطه‌ی جنسی می‌پردازند! (آلن پیز)
- ❖ ازدواج در حقیقت پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزنند؛ اگر خوب گرفت، هر دو بارور می‌شوند و اگر بد شد، هر دو خشک می‌شوند. (سعید نفیسی)
- ❖ بهترین بهره‌ی دنیا، همسر شایسته است. (مستدرک الوسائل)
- ❖ دوست داشتن نم‌نم باران است که کم‌کم می‌آید و به درازا می‌بارد. چه زیباست اگر همواره این‌گونه بباریم و ابرِ همیشه بهارِ آسمانِ محبت باشیم. (جواد انتظاری)
- ❖ ازدواج نه بهشت است و نه جهنم، بلکه تنها یک برزخ است! (آبراهام لینکلن)
- ❖ زن و شوهر یک سال بعد از ازدواج به زیبایی صورت یکدیگر فکر نمی‌کنند، بلکه هر دو متوجه اخلاق و رفتار هم می‌شوند. (اسمایلز)
- ❖ با مصلحت دیگران ازدواج کردن، در جهنم زیستن است. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ هرگز برای پول ازدواج نکنید، چون برای پول درآوردن راه‌های آسان‌تری هم وجود دارد. (جرج برنارد شاو)
- ❖ نگران مباش که از پیوند برایت چه حاصل می‌گردد، بیندیش که تو به آن پیوند چه می‌افزایی. (لئو بوسکالیا)
- ❖ ازدواج کتابی است که فصل اول آن به نظم است و بقیه‌ی فصول به نثر. (پورلی نیکولاسر)
- ❖ ازدواج همیشه به عشق پایان داده است. (ناپلئون بناپارت)
- ❖ ازدواج مثل شهری محاصره‌شده است. کسانی که داخل شهرند سعی می‌کنند از آن خارج شوند و آن‌هایی که بیرون آن هستند، تلاش می‌کنند به آن داخل شوند! (بنجامین فرانکلین)
- ❖ اگر یک روان‌پزشک ادعا کند که بیشتر ناکامی‌های جنسی به‌وجودآورنده‌ی اختلافات زناشویی نیست، خیلی نادان است. به‌طور کلی، اگر زن و مرد در

زندگی جنسی از یکدیگر خشنود شوند، سایر اختلافات و ناراحتی‌های زندگی را نادیده خواهند گرفت. (دکتر هامیلتون)

❖ انسان به دلیل نداشتن حوصله، کارش به طلاق می‌کشد و بر اثر نداشتن حافظه، دوباره ازدواج می‌کند! (مارس گرانشو)

❖ با همسر خود نَیز مثل یک کتاب رفتار کنید؛ فصل‌های خسته‌کننده‌ی آن را هرگز نخوانید. (سونی اسمارت)

❖ تا زمانی که شناخت کاملی از خودمان نداریم، نمی‌توانیم نیمه‌ی گمشده‌مان را بشناسیم. ما نیاز داریم پیش از این‌که بخواهیم شخص مورد نظرمان را بشناسیم، ابتدا همه‌ی نکات مهمِ روحیه‌ی خودمان را بدانیم. (جان گری)

❖ برای یک زندگی آرام و بدون دردسر، شوهر باید کر و زن باید لال باشد! (میگوئل سروانتس)

❖ همه‌ی انسان‌ها باید کشف کنند که عشق نیز همانند جاذبه‌ی زمین واقعی است و این‌که هر روز و هر ساعت و هر دقیقه، عاشق شدن خیالی شاعرانه نیست، بلکه حالت طبیعی بشر است. (ناشناس)

❖ بهترین نگهبان سعادت در یک خانواده، عشق زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. (دوموند لورلید)

❖ زناشویی عبارت است از سه هفته آشنایی، سه ماه عاشقی، سه سال جنگ و سی سال تحمل! (تن)

❖ زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند، در کلبه خرابه هم زندگی می‌کنند. (مثل آلمانی)

❖ زن مطیع فرمانروای قلب شوهر است. (مثل انگلیسی)

❖ زن‌ها مانند کوه‌های خوش‌منظره‌ای هستند که باید از دور تماشایشان کرد و از مناظرشان لذت برد. (مثل ژاپنی)

- ❖ قبل از ازدواج شش نظریه درباره‌ی تربیت کودکان داشتم؛ حالا شش فرزند دارم اما هیچ نظریه‌ای ندارم. (لورد روچستر)
- ❖ کسانی که ازدواج کرده‌اند، خود را ناراضی نشان می‌دهند و می‌گویند بد است؛ زیرا می‌خواهند فقط و فقط خودشان از این موهبت برخوردار باشند. (دیزرائیلی)
- ❖ مردانی که می‌کوشند زن‌ها را درک کنند، فقط موفق می‌شوند با آن‌ها ازدواج کنند. (بن بیکر)
- ❖ مهم‌ترین عاملی که باعث به‌وجود آمدن کشش بین زن و مرد می‌شود، تفاوت‌های آن‌هاست. (جان گری)
- ❖ وقتی زن‌ها دوستمان دارند، ما را از هر لحاظ به دیده‌ی عقل می‌نگرند؛ حتی جنایات ما را. ولی وقتی علاقه‌ای به ما نداشته باشند، ارزشی برای فضایلمان نیز قایل نمی‌شوند. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ به من نگویید تو را دوست دارم، به من نشان بدهید. هزاران راه برای نشان دادن این امر وجود دارد و یکی از آن‌ها گوش دادن است. (لئو بوسکالیا)
- ❖ هیچ‌چیز مانند شادی زن باعث برانگیختن غرور مرد نمی‌شود؛ چون همیشه آن را مربوط به خود می‌داند. (جانسون)
- ❖ یک زن بیشتر ترجیح می‌دهد، همسر مردی شود که زندگی خوبی نداشته باشد تا این‌که شنونده‌ی خوبی نباشد. (کینگ هابارد)
- ❖ مردی را که آماده‌ی آموختن است تعلیم ندادن، انسانی را به هدر دادن است. مردی را که آماده‌ی آموختن نیست تعلیم دادن، سخن به هدر دادن است؛ خردمند نه انسان را به هدر می‌دهد و نه سخن را. (کنفوسیوس)
- ❖ دو روح زمانی جذب همدیگر خواهند شد که دو جنس مخالف، از صمیم قلب احساس کنند به تمامی نیازهای هم عشق می‌ورزند و این نیازها را برای هم مشترک می‌دانند. (جان گری)

- مردی که دارای عزمی نیرومند و اخلاقی متین است، هرگز فضیلت اخلاقی خود را فدای هوس‌های زندگی نمی‌کند. آری مردانی در این جهان زندگی کرده‌اند که برای تکمیل و حفظ فضایل اخلاقی، جسم و جان خود را فدا ساخته‌اند. (کنفوسیوس)
- مردی را در نظَر بگیرید که در غربت و دور از خویشاوندان و خانواده‌ی خود زندگی می‌کند. چنین مردی به‌طور حتم نیاز به نوعی دلبستگی دارد تا جای علاقه‌ی پدر و برادرش را بگیرد. اینجاست که عشق می‌آید و این‌گونه مزایا را به او تقدیم می‌کند. (ناپلئون بناپارت)
- مردی که ادعا می‌کند دیگر اعتقادی به عشق ندارد کسی است که دیگر عشق به او اعتمادی ندارد! (مارس کرانشه)
- مردی که نتواند عصبانی شود، احمق و مردی که نخواهد عصبانی شود، عاقل است! (ناشناس)
- مرد بی‌شهامت کسی است که در جایی که باید اعتراف کند، خاموش بنشیند. (آبراهام لینکلن)
- عروس زندگانی نامش کار است. اگر شما داماد این عروس شوید، نام فرزند شما سعادت خواهد بود. (بنجامین فرانکلین)
- یکی از نشانه‌های بارز زوج‌های موفق، برقراری و ایجاد تعادل میان نیازها و خواسته‌هایشان و همچنین شخصیت‌های متفاوتشان است. (گریگوری گودک)
- بیشتر مردان کامیاب از شکست، میوه‌ی پیروزی چیده‌اند. (گوته)
- مردان مقاوم و باتجربه همیشه فرصت دارند کارها را از اول شروع کنند. (گوته)
- مرد بااراده، مردی است که شخصیت انفرادی خود را در اجتماع گم نمی‌کند و شجاعت آن را دارد که باورهای خاص خود را آشکار نماید. (اسکار وایلد)

- اگر شناخت زن و مرد نسبت به ویژگی‌های درونی و بیرونی یکدیگر بیشتر گردد، کمتر دچار گسست می‌شوند. (اُرد بزرگ)
- پاکدامنی در زن مانند شجاعت در مرد است؛ من از مرد ترسو آن‌گونه متنفرم که از زن نانجیب. (ناپلئون بناپارت)
- مردی که برای «پول» زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود. (مثل فرانسوی)
- داماد زشت و باشخصیت بهتر از داماد خوش‌صورت و بی‌لیاقت است. (مثل آلمانی)
- با انسان احمق ازدواج نکنید، زیرا مصاحبت با او بلاست و فرزندانشان نیز تباه می‌گردند. (امام علی (ع))
- اگر تا به حال داماد نشده‌ای، از یک شب شادمانی و عمری بداخلاقی محروم گشته‌ای! (مثل فرانسوی)
- زنان پاکدامن، حربه‌ی بزرگی در دست‌های ظریف خود دارند که بر نیرومندترین مردان، غالب می‌شوند. (میرابو)
- با زنی ازدواج کن که اگر «مرد» بود، بهترین دوستت می‌شد. (بردون)
- پیش از ازدواج چشم‌هایتان را خوب باز کنید و بعد از ازدواج آن‌ها را کمی روی هم بگذارید. (بنجامین فرانکلین)
- من تنها با مردی ازدواج می‌کنم که عتیقه‌شناس باشد؛ تا هرچه پیرتر شدم برای او عزیزتر باشم. (آگاتا کریستی)
- عشق از بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مردان، دیوانگان و از دیوانگان، عاقلان دوراندیش می‌سازد. (گوستاو لوبون)
- خشم و غضب را به درگاه مردان باراده راهی نیست. (سقراط)
- خودپسندی زن‌ها بزرگ‌ترین علت بدبختی ایشان و نابودی خانواده‌هاست. هیچ‌چیز به اندازه‌ی خودپسندی زن‌ها بنیان خانواده‌ها را ویران نکرده است. (چارلی چاپلین)

❖ مردان در اوقات خوشبختی نسبت به سایر افراد همدردی نشان می‌دهند و زنان در اوقات بدبختی. (مثل چینی)
❖ همان‌طور که از صد مرد احمق نمی‌توان یک مرد عاقل ساخت؛ صد مرد بزدل نیز نمی‌توانند تصمیمی را که نیازمند شجاعت است، بگیرند. (ناشناس)
❖ «تعهد واقعی» یک حلقه‌ی ازدواج، عقدنامه یا سند ازدواج یا سال‌هایی نیست که با یکدیگر زندگی کرده‌اید. بلکه رفتار شماست در یک‌یک روزهای زندگی‌تان، با فردی که دوستش دارید. (باربارا دی آنجلیس)
❖ وقتی که به جز عشق هیچ‌چیز برایمان باقی نمانده باشد، برای نخستین‌بار آگاه می‌شویم که فقط عشق کافی است. (آنونیوس)
❖ هرگز مردی حتی بسیار نادان را ندیدم که از وی چیزی نتوانم بیاموزم. (گالیله)
❖ زن لال هرگز از شوهرش کتک نخورده است. (مثل فرانسوی)
❖ مردان بزرگ کم می‌گویند و بسیار می‌کوشند. (کنفوسیوس)
❖ تقدیر، ارباب مردان ترسو است و برده‌ی مردان شجاع. (بزرگمهر)
❖ وقتی زن مزه‌ی عشق را چشید، دیگر دوستی به مذاقش خوش نمی‌آید. (لاروشفوکو)
❖ خداوند شایستگی زن را در قلب او قرار داده است. (لامارتین)
❖ اولین بوسه، نخستین گل بر سر شاخسار درخت زندگی است. (جبران خلیل جبران)
❖ اگر اسرار خود را به زن لال هم بسپاری، فاش می‌شود. (مثل انگلیسی)
❖ زن زشت در دنیا وجود ندارد. تنها برخی از زنان هستند که نمی‌توانند خود را زیبا جلوه دهند. (جرج برنارد شاو)
❖ پیری، جهنم زنان است. (لاروشفوکو)

- زنان تحصیلکرده، همسران خوبی از آب درمی‌آیند؛ زیرا برای این‌که توضیح بدهند چرا غذا شور یا بی‌مزه شده است، کلمات بیشتری در اختیار دارند! (باب هاپ)
- زن، شریک زندگانی و یار ساعات درماندگی است. (گوته)
- زن برای آن آفریده نشده است که وجودی پوچ و بیهوده باشد و تنها به درد زینت و تفریح مرد بخورد. (اسمایلز)
- یک زن بدون عشق هیچ است؛ زیبایی بدون کامرانی پشیزی ارزش ندارد. (اونوره دو بالزاک)
- هنگامی که خدا انسان را اندازه می‌گیرد؛ متر را دور قلبش می‌گذارد، نه دور سرش. (نورمن وینسنت پیل)
- در میان آتش و زن‌ها افتادن هر دو یکی است. (پنتاگوراس)
- تسخیر یک کشور بزرگ از تسخیر قلب کوچک زن آسان‌تر است. (ناپلئون)
- لطف زن مانند ماسه خطرناک است. (ویکتور هوگو)
- خوشبخت‌ترین زن کسی است که بعد از ازدواج، مردش را بهترین مرد جهان کند. (نیوتن)
- نخستین کسی که می‌تواند زن را فریب دهد، خود اوست. (لافونتن)
- از بین ده زن، نُه زن پیش از به کار بردن تازیانه، آن را از دست مردان می‌گیرند. (برتراند راسل)
- انتقام شیرین است به‌ویژه برای زنان. (لرد بایرون)
- آنقدر که احساسات و خیالات در زنان اثر دارد، امور عقلانی مؤثر نیست. (لارشفوکولد)
- چیزی که در زن مرا تسخیر می‌کند، مهربانی اوست؛ نه روی زیبایش، من زنی را بیشتر دوست دارم که مهربان‌تر باشد. (ویلیام شکسپیر)

❖ در زنان هوش و در مردان استعداد بیشتر است. آنچه را زن با چشم دقت و بررسی می‌بیند، مرد با دیده‌ی عقل و اندیشه می‌نگرد. (ژان ژاک روسو)

❖ رقابت و اختلاف بین زن و مرد همیشه وجود خواهد داشت. این مسأله‌ی مهمی نیست، فاجعه تنها زمانی به‌وجود می‌آید که یکی از این دو بر دیگری پیروز و حاکم شود. (آرتور میلر)

❖ زنان به خوبی مردان می‌توانند اسرار را حفظ کنند، ولی به یکدیگر می‌گویند تا در حفظ آن شریک باشند. (داستایوفسکی)

❖ زن کودکی است که با اندکی تبسم، خندان و با کمترین بی‌مهری، گریان می‌شود. (هرود)

❖ زیبایی در زن بدون وقار مانند تور ماهیگیری فرسوده و سوراخ‌سوراخ است. (رالف والدو امرسون)

❖ کسی که زن خوب به‌دست آورد، بزرگ‌ترین سرمایه را به‌دست آورده است. (مثل چینی)

❖ زنان مردصفت را دوست نمی‌دارم و همچنین از مردان زن‌صفت بیزارم؛ هر کس باید در دنیا تنها نقش خود را بازی کند. (ناپلئون بناپارت)

❖ یک زن چیزی جز شوهر نمی‌خواهد، ولی وقتی به او رسید همه چیز می‌خواهد. (ویلیام شکسپیر)

❖ هنگام ازدواج بیشتر با گوش‌هایت مشورت کن تا با چشم‌هایت. (ضرب‌المثل آلمانی)

❖ پیرو مرد باشید تا شما را بپرستد. (کارول بیکر)

❖ اگر این احتمال را می‌دادیم که شاید روزی مرگ، ما را از هم جدا کند، شاید مهربان‌تر با هم رفتار می‌کردیم. (لئو بوسکالیا)

❖ مرد دوست دارد که توجه زن را جلب کند و به او اظهار عشق کند و اگر مرد احساس کند که توجه زنی را جلب کرده است، آن زن روز به روز در نظرش جذاب‌تر می‌شود. (جان گری)
❖ آینده‌ی اجتماع در دست مادران است. اگر جهان به میانجی‌گری زن گرفتار شود، تنها اوست که می‌تواند آن را نجات دهد. (ابوفور)
❖ شیرین‌ترین سخنان در زندگی، خوش‌آمدگویی بدون کینه‌ی زن به شوهر خویش است. (جورج ولز)
❖ مردان بزرگ تاریخ، سرنوشت ملت‌ها را تعیین می‌کنند. (اشپنگلر)
❖ یک همسر، جفت آدم نیست، بلکه او کل تقدیر انسان است. (مثل هندی)
❖ زندگی مردان بزرگ به ما می‌آموزد که ما نیز بزرگوارانه زندگی کنیم. (هنری لانگ‌فلو)
❖ حقایق آن‌قدر پیش‌پاافتاده‌اند که جز با چشم مسلح به عشق نمی‌توان آن‌ها را دید! (مارابل مورگان)
❖ وقتی شما تمایلات جنسی همسرتان را نمی‌پذیرید، او احساس می‌کند که از لحاظ احساسی طرد شده است؛ پس منتظر عواقب بد آن باشید. (باربارا دی آنجلیس)
❖ بخت اگر یار باشد، شاید مردی چند صباحی بر جهان فرمان براند؛ اما به لطف عشق، او می‌تواند فرمانروای جاودان باشد. (لائوتسه)
❖ سکوت، زیبنده‌ترین جواهر زن است. (مثل انگلیسی)
❖ اشخاص همیشه گناه را به گردن شرایط و بی‌نظمی می‌اندازند؛ اما من شرایط و بی‌نظمی را باور ندارم. مردان کامیاب، شرایط و نظم را جستجو می‌کنند و آن را می‌آفرینند. (وینستون چرچیل)
❖ هر مرد را می‌توان از طریق رفتار او با همسر و زیردستانش شناخت. (ناپلئون بناپارت)

❖ مردان شجاع فرصت می‌آفرینند، ترسوها و ضعیف‌ها منتظر فرصت می‌نشینند. (ویلیام جیمز)
❖ سرآغاز بیشترین اختلافات زناشویی مسایل جنسی است. (برتراند راسل)
❖ مطالعه‌ای که روی صد میلیونر خودساخته انجام شد، تنها یک وجه مشترک را بین آنان نشان داد؛ همه‌ی این مردان و زنان بسیار موفق، تنها خوبی‌های مردم را می‌دیدند. (ژاک ویزل)
❖ وقتی که مردی شجاع یا زنی دلیر موضع می‌گیرد، پشت دیگران گرم می‌شود. (بیلی گراهام)
❖ زن‌ها باید بدانند که مردها چه زمانی به عادت بچگی خود بازمی‌گردند. (مارگارت تاچر)
❖ برخی از مردان اگر بخواهند به فضیلت خود، مردانگی خود و صلابت خود دست یابند، به دشمنانی صادق نیاز دارند. (ناپلئون بناپارت)
❖ اغلب مردان بهتر می‌توانند ببینند تا این‌که فکر کنند، به همین دلیل قیافه و ظاهر زن را به اندیشه و مغز او ترجیح می‌دهند. (آلن پیز)
❖ هر یک از ما فرشته‌ای هستیم با یک بال، وقتی می‌توانیم پرواز کنیم که یکدیگر را در آغوش بگیریم. (لوچیانو دکر چنترو)
❖ اگر نقاط ضعف یکدیگر را به رخ هم نکشیم، زندگی زناشویی بهتر می‌شود. (جان ماکسول)
❖ خیلی‌ها غافل از نقاط قوت یکدیگر راهی دادگاه طلاق می‌شوند. این زوج‌ها تابع افراط و تفریط هستند. اول دنبال نقاط قوت هم و برجسته کردن آن می‌روند و در نهایت تنها نقاط ضعف را می‌بینند. (جان ماکسول)
❖ یک مرد خشمگین وجودش پر از زهر است. (کنفوسیوس)
❖ همیشه پشت سر یک مرد موفق زنی ایستاده است که نتوانسته جلوی موفقیت همسرش را بگیرد! (جان ویتمن)

❖ شما می‌توانید پاسخ کسی را که مورد انتقاد و توهین قرار گرفته است و به انتقاد و توهین شما پاسخ داده است بدهید، اما در برابر مردی که می‌خندد چه می‌توانید بگویید؟ (چارلز شواب)

❖ نعمتی پرارزش‌تر از این برای یک جوان وجود ندارد که مورد محبت فردی شریف قرار گیرد و برای یک مرد نیز نعمتی بالاتر از عشق به معشوق وجود ندارد. (افلاطون)

❖ بوسیدن، حُقه‌ای دوست‌داشتنی و لطیف است، در زمانی که کلمات قادر به بیان نیستند! (مارابل مورگان)

❖ شادمانی‌های حقیقی با ازدواج به‌دست می‌آید. (لویی پاستور)

❖ ازدواج قرارداد دونفره‌ای است که در تمام دنیا اعتبار دارد. (مارک تواین)

❖ تنها راه درمان عشق، ازدواج است. (بوخوالد)

❖ هرگز شوهران خود را بر اساس پول و درآمدشان ارزیابی نکنید، با این کار نفرت آنان را برای خود خریده‌اید. (باربارا دی آنجلیس)

❖ هر اندازه که زن، آرام و فرمانبردار و باعصمت و باعفت باشد، به همان اندازه قدرت فرمانروایی او شدیدتر و استوارتر است. (میشله)

❖ اگر قدرت آن را ندارید که با نیروی خود سختی‌ها را درهم شکنید، دست کم مرد باشید و در برابر حوادث بایستید. (حسن صباح)

❖ هر چقدر زنان در خانه از شوهرشان تمکین کنند، بی‌شک به همان میزان قدرت و ریاست نامرئی‌شان در خانه محکم‌تر و استوارتر است. (لینا اولین)

❖ در رفتار با همسر خود، چنان عمل کنید که هیچ‌کس را بهتر از شما خیرخواه و دوست خود نداند. (امام علی (ع))

- هر قدر بیشتر از شخصیت و درونیات همسرتان شناخت داشته باشید، بهتر می‌توانید هدیه‌ی مناسب حالش را برایش پیدا کنید و بخرید و یا حتی آن را برایش بسازید. (گریگوری گودک)
- زمانی که دانش یک مرد برای موفقیت کافی است، اما تقوای او کافی نیست؛ هرچه را که او ممکن است به‌دست آورد، دوباره از دست خواهد داد. (کنفوسیوس)
- مرد بااصالت اگر خوار بشود، پست و فرومایه نمی‌شود. (رومن رولان)
- مردان بزرگ همچون کوه هستند که هر چه از آن‌ها دورتر می‌شویم، عظمت آن‌ها بیشتر آشکار می‌گردد. (لرد جوی)
- مهم نیست که چند بهار در کنار هم زندگی کنید، مهم آن است که چند لحظه‌ی بهاری زندگی خواهید کرد! (ماری پارکر)
- بخشش هرکس، به اندازه‌ی عشق اوست. (لاروشه فوکود)
- مرد عاقل کسی است که کم گوید و زیاد شنود. (سقراط)
- مردی که فکر نو دارد مادام که فکرش به ثمر نرسیده است، آرام و قرار ندارد. (مارک تواین)
- مرد جسور و کارآزموده، وقتی با بحران روبه‌رو می‌شود، به تکیه‌گاه فکر نمی‌کند؛ روش خود را تحمیل می‌کند، مسؤولیتش را می‌پذیرد و نتیجه‌ی کار را از آن خود می‌داند. (چارلز دوگل)
- اگر می‌خواهید ناملایمات زندگی قابل تحمل شود، باید زندگی زناشویی ملایمی داشته باشید! (عباس فرخی)
- زن‌ها، نه‌تنها در زندگی شخصی و احساس مرد، بلکه در زندگی کاری او نیز، تأثیر می‌گذارند. (کوئل کووان)
- ازدواج چیزی جز یک دوستی که به تصویب پلیس رسیده است، نیست. (سارا برنار)

- زیاده‌روی در گفتار برای زنان خیلی طبیعی‌تر از راستگویی است. (گوته)
- زن‌ها عاشق برنامه‌ریزی هستند؛ زیرا با این کار، امکان آن را می‌یابند تا خلاءهای زمانی را با عشق، شور، حرارت و خلاقیت پر کنند. (باربارا دی آنجلیس)
- آن‌که از سر عشق ازدواج کند، باید در اندوه زندگی کند. (ضرب‌المثل اسپانیایی)
- اگر می‌خواهید مردتان، دوستتان بدارد، به طبیعت مادرانه‌تان برگردید! (کارن گلدمن)
- هرچه بیشتر کسی را دوست داشته باشید، وقتی در مورد او گذشت نمی‌کنید، بیشتر ناراحت می‌شوید. (جانگری)
- تا مرد خاموش است بر او خطری نیست، زیرا سرنوشت او به زبانش بسته است. (گوته)
- بیشتر از تن زن، دل و جان و روان او را دریابید و بر آن ارج نهید. (زرتشت)
- مردی که به قدر کفایت، توان و ذوق ادبی ندارد که عنوانی بکر برای کتابش بسازد؛ به یقین ناتوان‌تر از آن است که بخواهد مطلبی قابل تأمل در آن عرضه کند. (آرتور شوپنهاور)
- مردان بزرگ تنها محصول ذهن خود را به‌دست می‌آورند. (آرتور شوپنهاور)
- بهترین میدان برای شکست دادن «زن دیگر» خانه‌ی خوب، آرام، آسوده و شاد زناشویی است. (دیل کارنگی)
- رابطه‌ی قلم با اندیشه، رابطه‌ی عصا با راه رفتن است؛ اما بدون عصا راحت‌تر می‌توان گام برداشت و آن‌گاه که قلمی هم در دست نیست،

بهتر می‌توان اندیشید. مرد فقط زمانی فرسودن آغاز می‌کند که تمایلی برای دست بردن به عصا و قلمش می‌یابد. (آرتور شوپنهاور)

- زن وقتی که دوست بدارد، غیر از محبوب خود چیزی را نمی‌بیند و عاطفه، مهربانی، نوازش و فداکاری را تنها برای او به کار می‌برد. (آلفونس دودَه)
- در مقابل خانواده و دوستانتان به همسرتان ببالید. (بتسی ویلیامز)
- بخشش، قدرت عشق را بیشتر می‌نماید. بدون بخشیدن، قادر نخواهیم بود در عشق و با عشق رشد کنیم و به رشد و بالندگی برسیم. در حقیقت بخشش، عشقمان را محکم‌تر می‌سازد و به خودمان قدرت می‌بخشد. (جَان گری)
- اکثر ازدواج‌ها، نه محصول انتخاب و خواست حقیقی که ثمره‌ی اندیشه‌های سطحی و شرایط اتفاقی‌اند. (آرتور شوپنهاور)
- تشکر و قدردانی واگیردار است. هر چه از دیگران سپاسگزارتر باشید، آن‌ها بیشتر از شما تعریف و ستایش می‌کنند. (ناشناس)
- برای بهتر زیستن، با زنان خود مانند کودکان رفتار کنید و مانند ملکه با او صحبت کنید! (اسکار وایلد)
- عشقِ مرد پس از گذشت دوره‌ای مشخص به‌طور محسوس کم می‌شود، چنان که هر زن دیگری بیش از زن خودش برایش جذابیت دارد؛ مرد متمایل به تغییر است، در حالی که عشق زن پس از انتخاب به گونه‌ای مداوم افزایش می‌یابد. (آرتور شوپنهاور)
- اغلب اتفاق می‌افتد که زن عاشق مردی زشت‌رو شود، اما هرگز نمی‌تواند یک مرد زن‌صفت را دوست بدارد، زیرا قادر نیست عیب‌های او را جبران کند. (آرتور شوپنهاور)
- هر مرد به آن چیزی عشق خواهد ورزید که خود فاقد آن است. (آرتور شوپنهاور)

- ❖ مرد قادر است همزمان محبوبه‌ی خود را دوست بدارد و از او متنفر باشد. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ کسانی که به خاطر عشق ازدواج می‌کنند، همواره بدبخت هستند! (آرتور شوپنهاور)
- ❖ زن فرشته‌ای است که به زندگانی مرد، روح و به حیات بشری، قیمت می‌دهد. (محمد مسعود)
- ❖ ما مردان هر گاه احساساتمان برانگیخته می‌شوند، در اهمیت امور قدری اغراق می‌کنیم. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ آنجا که مرد به صحت و اهمیت افکارش ایمان دارد، آن ندا و شوق لازم برای پشتکار و تلاش بی‌وقفه جهت کشف روشن‌ترین، سودمندترین و پرقدرت‌ترین بیان آن افکار در او طنین‌افکن می‌شود. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ تفکر است که از مرد، فیلسوف می‌سازد. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ همسر غُرغُرو، مانند چکه کردن شیر آب، آزاردهنده است! (بتسی ویلیامز)
- ❖ مرد و زن به این دلیل در عشق هم می‌افتند که از تنهایی درآیند. (ناشناس)
- ❖ عشق مرد قسمتی از زندگی او و عشق زن همه‌ی زندگی اوست. (لرد بایرون)
- ❖ زبان زن همانند شمشیر اوست، همیشه آن را به کار می‌برد تا زنگ نزند! (مثل یونانی)
- ❖ وقتی در خانه زن خوبی باشد، خوشبختی از در و دیوار می‌بارد. (مثل هلندی)
- ❖ عشق برای مرد، گونه‌ای از احساسات عمیق و غیر ارادی نیست، بلکه قصد و عقیده است. (مادام دوژیرادرن)

❖ به‌طور معمول مردان افکارشان را در درونشان تجزیه و تحلیل می‌کنند و تنها، نتیجه را در آخر ابراز می‌دارند. زنان افکارشان را با صدای بلند بیان می‌کنند و بیشتر وقت‌ها سیر فکری‌شان را جزء به جزء می‌شمارند و بیان می‌کنند. (جان گری)
❖ عشق تاریخچه‌ی زندگی است، اما در زندگی مرد حادثه‌ای بیش نیست. (مادام دواستال)
❖ خانه‌ی بدون زن، گورستان است. (اونوره دو بالزاک)
❖ شوهر، مغز خانه است و زن، قلب آن. (گوته)
❖ شرم برای زن و زیبایی برای مرد، فضیلت است. (اگوست)
❖ از دست‌پخت زن تعریف کن، تا در کنار اجاق خود را قربانی کند! (دیل کارنگی)
❖ ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می‌رود. (رولاند)
❖ عشق را در دلت نگاه دار، زندگی بدون عشق همچون باغ بدون آفتاب است که گل‌ها در آن مرده‌اند. (لئو بوسکالیا)
❖ زن، خود یکی از شاهکارهای طبیعت است و وقتی به مزایای اخلاق، ادب، هنر و تقوا آراسته گردید، مانند کوکب فروزان اقبال است که بالای سر هرکس طلوع کند، او را از روشنایی سعادت برخوردار خواهد گردانید. (نظام وفا کاشانی)
❖ تمدن، نتیجه‌ی نفوذ زنان پارساست. (رالف والدو امرسون)
❖ من در شگفتم از مردی که همسرش را کتک می‌زند. در صورتی که خودش به کتک خوردن سزاوار است! (امام علی (ع))
❖ شاهراه موفقیت پر از زن‌هایی است که شوهران خویش را به پیش می‌برند. (توماس دوار)

❖ تعریف من از ازدواج چنین است: قضیه با دو نفر آغاز می‌شود که زندگی را بدون وجود یکدیگر غیرقابل تحمل می‌بینند و بعد از مدتی به همان دو نفر ختم می‌شود که دیگر زندگی را در کنار هم غیرقابل تحمل می‌بینند. (سیدنی اسمیت)
❖ من مردانی را دوست دارم که مردانه رفتار کنند؛ قوی و کودکانه. (فرانسواز ساگا)
❖ زناشویی توأم با شادی، در گرو احترام گذاشتن به آزادی و حریم شخص مقابل است. (بتسی ویلیامز)
❖ زن را نیافریده‌اند که اهل منطق و علم باشد، زن را آفریده‌اند که فقط دوستش بدارند! (اسکار وایلد)
❖ در انتقام و عشق، زن وحشی‌تر از مرد است. (نیچه)
❖ عقل در دست نفس چنان گرفتار است که مرد در دست زنِ گریزپای. (سعدی)
❖ دو زن هرگز به یکدیگر دوستی و محبت نمی‌ورزند، مگر برای توطئه علیه زن سوم. (آلفونس کار)
❖ ستایشگران میهن، زنان و مردان آزاده‌اند. (ارد بزرگ)
❖ زن‌ها جنگ را شروع می‌کنند و مردها آن را ادامه می‌دهند. (ارنست همینگوی)
❖ عشق، تمام آن چیزی است که داریم. تنها با کیمیای عشق می‌توانیم به یاری هم برخیزیم. (اورپیدوس)
❖ لبخند زن در دو جا آسمانی و فرشته‌مانند است: یکی، هنگامی که برای اولین‌بار با لبخند به معشوق خود می‌گوید دوستت دارم و دیگر، هنگامی که برای اولین‌بار به روی نوزادش لبخند می‌زند. (ویکتور هوگو)

- ❖ احساسات، منطقی نیستند. مردی خطرناک است که احساساتش را با منطق توجیه کند. (دیوید بورنشتاین)
- ❖ مردان بزرگ کسانی هستند که می‌دانند اندیشه‌های بزرگ بر جهان حکم می‌رانند. (رالف والدو امرسون)
- ❖ مرد برای آسایش، زن می‌گیرد و زن به دلیل کنجکاوی شوهر می‌کند. (مثل اسپانیایی)
- ❖ عشق، ساعت‌ها، ماه‌ها و روزها را، سال‌ها به حساب می‌آورد و هر غیبت کوچک را یک عمر می‌شمارد. (جان درایدن)
- ❖ پس از ازدواج، دیگر عشق نیست؛ تنها زندگی است. (رومن رولان)
- ❖ مرد موفق کسی است که با جهان سازگار می‌شود و بازنده کسی است که با پافشاری می‌خواهد جهان را با خویشتن سازگار کند. بنابراین، همه‌ی پیشرفت‌های جهان، کار بازندگان است. (جرج برنارد شاو)
- ❖ رمز موفقیت در ازدواج، چیزی بیش از یافتن همسر مناسب است. موفقیت، همسرِ مناسب بودن است. (بی. آر. بریکنز)
- ❖ هیچ‌کس به اندازه‌ی ابلهی که زبانش را نگه می‌دارد، به یک مرد عاقل شباهت ندارد. (سنت فرانسیس)
- ❖ جواهر بدون تراش و مرد بدون زحمت ارزش پیدا نمی‌کنند. (مثل چینی)
- ❖ به مرد، شوهر کن نه به پول. (مثل انگلیسی)
- ❖ اگر ما نتوانیم همانند مردان و زنان آزاد زندگی کنیم، باید از مردن خوشحال باشیم. (مهاتما گاندی)
- ❖ یک زن، تنها زمانی می‌تواند به مقام دوستی با یک مرد دست یابد که ابتدا آشنا و سپس معشوقه‌ی او بوده باشد. (آنتوان چخوف)
- ❖ اگر از طبقه‌ی بالاتر از خود زن بگیرید، به جای خویشاوند، ارباب خواهید داشت. (لئوپول)

- با ازدواج، مرد روی گذشته‌اش خط می‌کشد و زن روی آینده‌اش! (سینکا لویس)
- هر چه افراد ازدواج‌کرده بیشتر شوند، جنایت‌ها کمتر خواهد شد. (فرانسوا ولتر)
- اصل و نسب مردان زمانی مشخص می‌شود که آن‌ها بر سر مسایل کوچک با هم مشکل پیدا می‌کنند. (جرج برنارد شاو)
- وقتی برای عروسی خود بسیار هزینه کنی، مهمان‌هایت را یک شب خوشحال می‌کنی و خودت را عمری ناراحت! (روزنامه‌نگار ایرلندی)
- هیچ زنی در راه رضای خدا با مرد ازدواج نمی‌کند. (مثل اسکاتلندی)
- با قرض اگر داماد شدی با خنده خداحافظی کن. (مثل آلمانی)
- ازدواج یک رابطه است، نه پروژه‌ای که باید کاملش کنیم یا مشکلی که باید آن را حل کنیم. (گری چاپمن)
- یک قسمت از دوام ازدواج محبت است و نُه قسمتش چشم‌پوشی از خطا. (مثل اسکاتلندی)
- ازدواج زودش اشتباه بزرگی است و دیرش اشتباهیِ بزرگ‌تر! (مثل فرانسوی)
- ازدواج پدیده‌ای برای تکامل مرد است. (مثل سانسکریت)
- زناشویی، غصه‌های خیالی و موهوم را به غصه‌ی نقد و موجود تبدیل می‌کند. (مثل آلمانی)
- ازدواج مجموعه‌ای از مزه‌هاست؛ هم تلخی و شوری دارد و هم تندی، ترشی، شیرینی و بی‌مزگی. (فرانسوا ولتر)
- هرچه ایمان مرد به هوشش بیشتر شود، زن بهتر می‌تواند او را فریب دهد. (لرد بایرون)
- خشم زن مانند الماس است؛ می‌درخشد، اما نمی‌سوزاند. (تاگور)
- نگهداری دم ماهی و دل زن از دشواری‌هاست. (آرتور شوپنهاور)

❖ زن مربی مرد و پیرایندهٔی اخلاق اوست. (آناتول فرانس)
❖ مردها، قانون را بنا می‌نهند و زن‌ها اخلاق را به‌وجود می‌آورند. (کونته ورسیه)
❖ سبب هر کار بزرگی زن است؛ زن کتابی است که جز به مهر و محبت خوانده نمی‌شوَد. (لامارتین)
❖ یک ازدواج موفق، درست مانند ساختمان بزرگی است که باید هر سال بازسازی شود. (آندره متیوس)
❖ هر کجا مردی یافت شد که به مقامات عالی رسیده است، بدون شک، زنی پاکدامن او را همراهی کرده است. (فریدریش شیلر)
❖ زن، کانون پر نور خانواده، مرکز مهر، نمایندهٔی عشق، نمایانگر پاکی، نمونهٔی محبت و دوستی و چشمهٔی بخشش است. (اقبال لاهوری)
❖ کشتن میل ستیزه‌جویی در بسیاری از زنان کاری بی‌اثر است و درست مانند آن است که تلاش کنی بادکنکی را با فشار در زیر آب نگه داری؛ دوباره بیرون می‌زند! (ورا هتریکس)
❖ اگر می‌خواهید تحسین‌های مردان بسیاری را پای انتقادهای بی‌جا و بی‌مورد یک مرد قربانی کنید، پس بی‌درنگ ازدواج کنید! (کاترین هافتون)
❖ در میان مردمان فهمیده، استوارترین اساس زناشویی، دوستی و رفاقت است؛ اشتراک در علایق یکدیگر و توانایی در به سامان رساندن باورها و درک اندیشه‌ها و رویاهای یکدیگر به گونه‌ای مشترک. (جبران خلیل جبران)
❖ ازدواج همیشه سراپا مصیبت و مشقت نیست. بسیاری از مردان در نهایت سعادت به سر می‌برند. فقط آن هنگام که از همسرشان دور هستند! (لارو شفوکو)
❖ حساسیت، عشق، تحمل و فداکاری «زندگانی زن» را تشکیل می‌دهد. (بالزاک)

- ❖ در آغاز تنها عشق بود؛ حتی زندگی و پیدایش شما بر روی این کره‌ی خاکی نیز برخاسته از عشق است. این عشق بوده که در یک لحظه، مرد و زنی را آنچنان به سوی هم جذب کرده است تا از تلفیق و اتحاد عاشقانه‌ی بدن آن‌ها بذر شما متولد گردد. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ ارزش مرد به ارزشی است که برای وقت خود قائل می‌شود. (آلبرت هوبارد)
- ❖ شیفتگی آن است که شما چشمان زنی را دوست بدارید، بی‌آن‌که رنگ آن را به یاد آورید. (گوته)
- ❖ من به هیچ زنی برنخورده‌ام که چیزی از بزرگی در او نباشد. (مترلینگ)
- ❖ شتاب روا نیست مگر در سه کار: یکی آن‌که دختر به شوهر رود، دوم آن‌که میت را زود دفن کنند و سوم آن‌که طعام زود پیش مهمان برند. (ویلیام تن)
- ❖ لیاقت داماد به قدرت بازوی او است. (مثل چینی)
- ❖ زن عاقل با داماد «بی‌پول» خوب می‌سازد. (مثل انگلیسی)
- ❖ دو نوع زن وجود دارد؛ با یکی ثروتمند می‌شوی و با دیگری فقیر. (مثل ایتالیایی)
- ❖ در زمان خرید پارچه، حاشیه‌ی آن را خوب نگاه کن و در زمان ازدواج درباره‌ی مادر عروس تحقیق کن. (مثل آذربایجانی)
- ❖ زیباترین و دلنشین‌ترین جمله در تمامی زبان‌های دنیا «دوستت دارم» است. (دیل ادواردز)
- ❖ ازدواج یک خاصیت بسیار خوب دارد و آن این است که انسان با رگ و پوست خود طعم «پشیمانی» را می‌چشد و می‌فهمد! (آلیس بیس)
- ❖ برای یافتن زن، می‌ارزد که یک کفش بیشتر پاره کنی. (مثل چینی)
- ❖ ازدواج، مقدس‌ترین قراردادها به شمار می‌رود. (ماری آمپر)
- ❖ ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می‌شود و گاهی هم بسیار بد. (مثل اسپانیایی)

❖ ازدواج کردن و ازدواج نکردن هر دو موجب پشیمانی است! (سقراط)
❖ مرد بلندهمت تا پایه‌ی بلند به‌دست نیاورد، از پای طلب ننشیند. (کلیله و دمنه)
❖ برگزیدن پدر و مادر، دست خود انسان نیست، اما برگزیدن مادرشوهر و مادرزن دست خود انسان است. (پرل باک)
❖ عهد زنان را وفا و وفایشان را بقایی نیست! (ابن‌مقفع)
❖ کلمه‌ی «نه» در زبان یک زن به معنی پاسخ منفی نیست. (سر فیلیپ سیدنی)
❖ تا پیش از ازدواج تنها مرگ می‌تواند دو عاشق دلداده را از هم جدا کند، اما بعد از ازدواج کمابیش هر چیز می‌تواند سبب جدایی آنان شود! (ویلیام سامرست موام)
❖ مجردان بیشتر از متأهلان درباره‌ی زنان آگاهی دارند، چون اگر نداشتند آن‌ها هم ازدواج می‌کردند! (اچ. ال. منکن)
❖ شیرین‌ترین چیز در زندگی، عشق زن پاکدل به همسرش است. (ولتر)
❖ پیش از ازدواج، مرد قبل از خواب به حرف‌هایی می‌اندیشد که شما گفته‌اید، اما پس از ازدواج، مرد قبل از این‌که شما حرف بزنید به خواب می‌رود! (هلن رولان)
❖ اگر می‌خواهی برای یک روز در شکنجه باشی مهمان دعوت کن. اگر می‌خواهی یک سال عذاب بکشی پرنده نگه دار و اگر می‌خواهی تمام عمر در شکنجه باشی ازدواج کن! (ضرب‌المثل چینی)
❖ عشق به بعضی از زن‌ها دیوانگی نیست، ولی شبیه به آن است! (توماس کارلایل)
❖ وقتی عدم اعتماد در یک رابطه‌ی زناشویی شروع شود، صمیمیت از بین می‌رود. (پوشکین)
❖ از عجایب روزگار این است که زن در عین زیبایی، وفادار هم باشد. (اسکار وایلد)

❖ ازدواج در من همان تأثیری را دارد که یک قطره لیمو ترش در صدف. (ژولیت گرکو)
❖ هیچ چیز غیرقابل تحمل‌تر از یک زن پولدار نیست! (ویلیام کنفیلد)
❖ ازدواج، سقوطی است که به صعود شباهت دارد! (پاول هوب اشمیت)
❖ ازدواج عوام، آن‌ها را از شخصیت تهی و از ویژگی‌های اخلاقی بـه دور می‌سازد. (رابرت لویی استیونسن)
❖ آدم باید همیشه عاشق باشد، از این رو مرد نباید ازدواج کند. (اسکار وایلد)
❖ اگر تبسم زن بر ظلمات زندگی پرتویی نیفکند، تمام خوشی‌ها، بـی‌روح و همه‌ی زیبایی‌ها سرد می‌شود! (مثل فرانسوی)
❖ ازدواج، ماجرایی بسیار پر سود و بهره است. فقط به مخارج خانـه فکـر کنید. پیش‌تر هر کدام از دو طـرف بـه یـک مـاهی‌تابـه، تلویزیـون و خدمتکار نیاز داشت. بعد از ازدواج و پس از این‌که به یـک خانـه نقـل مکان می‌کنند، از هر کدام کمی برایشان کافی است. (اودو پرینا)
❖ ازدواج مانند نردبان است؛ هر چه آن را بیشتر خم کنید، بهتر می‌توانیـد بالا بروید. (مثل لاتین)
❖ وقتی به نیازهـای عـاطفی مـرد پاسـخ داده شـود، اخـتلاف نظرهـا و ناسازگاری‌ها را بهتر تحمل می‌کند. (جان گری)
❖ یک زن کامل کسی است که بداند چگونه فرمانروایی کند. (ویکتور هوگو)
❖ ازدواج وسیله‌ای برای فرار از ترس تغییر است. ازدواج وسـیله‌ای اسـت تا پیوند را تثبیت کنی. اما عشق پدیده‌ای است که بـه محـض تـلاش برای تثبیت آن، خواهد مرد. ایستایی در عشق همان و نـابودی عـشق همان. عشق حقیقی، تنهایی را به یگانگی تبدیل می‌سازد. (ناشناس)
❖ وقتی مرد حس می‌کند که زن به او اعتماد دارد، احـساس ارزشـمندی می‌کند. اگر زن باور داشته باشد که مرد می‌توانـد و مـی‌خواهـد بـه او کمک کند، مرد را به بالاترین توانی که دارد می‌رساند. (جان گری)

- ❖ امیدوارم در تمام طول زندگی چنان همدیگر را دوست داشته باشیم که انگار هرگز ازدواج نکرده‌ایم. (جورج گوردون بایرون)
- ❖ وقتی زنی با شما سخن می‌گوید برای درک مقصود او به چشمانش نگاه کنید، نه به لبانش! (ویکتور هوگو)
- ❖ سختی‌ها و ناراحتی‌ها بهترین وسیله‌ی آزمایش زندگی زناشویی است، زیرا رنج و محنت، اخلاق حقیقی زن و مرد را آشکار می‌سازد. (ساموئل اسمایلز)
- ❖ عشق، نوعی جنون موقت است که با ازدواج یا خارج کردن بیمار از شرایطی که وی را به این نارسایی دچار کرده است، درمان می‌گردد. (آمبروز بی‌یرس)
- ❖ برای شوهر دانش لازم است، برای زن نجابت. (جرج هربرت)
- ❖ عشق و سختی بهترین وسیله‌ی آزمایش زندگی زناشویی است. (اسمایلز)
- ❖ حساسیت، عشق، تحمل و فداکاری، زندگی زن را تشکیل می‌دهد. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ یک مرد تا زمانی که عاشق نشده است می‌تواند با هر زنی خوشبخت زندگی کند. (اسکار وایلد)
- ❖ نشانه‌ی عشق ترجیح دادن همسر بر همه چیز است. (امام صادق (ع))
- ❖ هر چیزی را عیاری است و عیار مرد، درد اوست. (ابوسعید ابوالخیر)
- ❖ مرد آزاده، پروردن هنرهای عالی را اساس همنشینی با دوستان خود قرار می‌دهد و از راه همنشینی با دوستان خود، فضایل اخلاقی را در نفس خویش به کمال می‌رساند. (کنفوسیوس)
- ❖ مردی که کوهی را برمی‌دارد، با برداشتن سنگ‌های کوچک آغاز می‌کند. (ویلیام فالکنر)
- ❖ ایده‌آل مرد نجیب، داشتن خوی پاک است. (کنفوسیوس)
- ❖ مردی که در نبرد زندگی می‌خندد، سزاوار ستایش است. (جرج برنارد شاو)

❖ زمانی که گفتم تا آخر عمر مجرد می‌مانم نمی‌دانستم، آن‌قدر عمر می‌کنم که ازدواج کنم. (ویلیام شکسپیر)
❖ اگر مردی حس کند که دوستش ندارند و زن او را چنان که هست نمی‌پذیرد، اغلب رفتار ناپسندی را تکرار می‌کند. (جان گری)
❖ زن اگر موافق باشد رحمت الهی و در غیر این صورت، بلای آسمانی است. (روشنی)
❖ چنین است طبیعت زن: دوستت ندارد تا دوستش داری و چو دوستش نداری دوستت دارد! (میگوئل بوفلر)
❖ تحریک نشدن زن و یا محرومیت‌های متوالی، به‌تدریج سبب از بین رفتن احساس لذت و از بین رفتن میل جنسی او می‌شود. در هر حال اگر به‌طور متوالی او را محروم نگه دارند، پس از مدتی به هیچ وجه تمکین نخواهد کرد. (آبراهام استوان)
❖ زن‌ها هرگز نمی‌گویند تو را دوست دارم، اما وقتی از تو پرسیدند مرا دوست داری، بدان که درون آن‌ها جای گرفته‌ای. (لارو شفوکو)
❖ آسیاب، ساعت و زن همیشه نیازمند تعمیر هستند. (پروربس)
❖ زن‌ها امیال خود را بهتر از مردها پنهان می‌کنند، اما مردها بهتر از زن‌ها امیال خود را کنترل می‌کنند. (ریچارد استل)
❖ عقل زن در قلب اوست! (نیچه)
❖ خداوند زن را برای رام کردن مرد آفرید! (ولتر)
❖ وقتی زن خود را مسؤول تغییر دادن مرد نداند، مرد بیشتر خود را تغییر می‌دهد. (جان گری)
❖ پول، غلام مرد عاقل است و ارباب مرد احمق. (مثل آلمانی)
❖ زود خوابیدن و زود برخاستن، مرد را سلامت، ثروتمند و عاقل می‌کند. (بنجامین فرانکلین)
❖ مردم همیشه به سخنان مرد پولدار گوش می‌دهند. (مثل چینی)

- ❖ مردانی که دیر قول می‌دهند، خوش‌قول‌ترین مردان دنیا هستند. (ژان ژاک روسو)
- ❖ امتحان کنید مرد را به فعل او، نه به قول! (افلاطون)
- ❖ برای مردی که اراده دارد، هیچ چیز غیرممکن نیست. (میرابو)
- ❖ خرد و دانش مرد دانا در گفتار او آشکار است. (فردوسی)
- ❖ به زنان خود به دیده‌ی احترام بنگرید. آن‌ها گل‌های آسمانی را در بستر زمین می‌کارند و جامه‌ی دلپذیر و زیبای عشق را می‌آرایند و در پرده‌ی پاکدامنی، احساسات لطیف را می‌پرورانند. (فریدریش شیلر)
- ❖ مرد، مثل آتش است که اگر در آن ندمید، خاموش می‌شود! (زاز گابور)
- ❖ وقتی مرد احساس کند که در زندگی زناشویی قدر کارهای او دانسته نمی‌شود، دیگر رشد نمی‌کند. (جان گری)
- ❖ مردی که اشتباه نکند، ارزش کارهای بزرگ را نخواهد داشت. (ادوارد فیلیپس)
- ❖ مرد شجاع همیشه در نهایت به خود می‌اندیشد. (ویلهلم تل)
- ❖ اراده‌ی مرد، باعث خوشبختی اوست. (شچدرین)
- ❖ پندآموز است ماجرای مردی که زمین را می‌کاوید تا ریشه‌های بی‌ثمر را از دل آن بیرون کشد، اما ناگاه گنجی بزرگ یافت! (جبران خلیل جبران)
- ❖ مرد بزرگ تنها به خود متکی است و جز از خود، از هیچ‌کس چیزی طلب نمی‌کند. اما مردان کوچک از دیگران توقع دارند. (پاتریک هانری)
- ❖ در آغاز هر کار مهم، یک زن وجود دارد. (لافونتن)
- ❖ قلب زن پرتگاهی است که ژرفایش را نمی‌توان تخمین زد. (لافونتن)
- ❖ تاریخ، سیر خود را بر زندگی مردان بزرگ بنا نموده است. (توماس کارلایل)
- ❖ زن همیشه سن خود را از تاریخ ازدواج حساب می‌کند، نه تاریخ تولد. (ارهارد)

❖ زن فقط زمانی باید به مرد توصیه‌ای کند که مرد آن را بخواهد و زن فکر می‌کند که مرد را تربیت می‌کند، اما توصیه‌ی زن، این احساس را در مرد به‌وجود می‌آورد که زن می‌خواهد او را کنترل کند و مهار زندگی را به‌دست گیرد. (جان گری)
❖ دوستی، ازدواج دو روح است و در آن، ترک کردن و طلاق جایز نیست. (فرانسوا ولتر)
❖ مرد باهوشی که به هوش خود مغرور است، به زندانی‌ای می‌ماند که به سلول بزرگ خود می‌نازد! (سیمون ویل)
❖ زن خوب زنی است که از همه اشیای قیمتی و مدرن خانه برای شوهرش باارزش‌تر باشد. (اقلیدس)
❖ مهم‌ترین هنری که زن می‌تواند در دوست داشتن مرد از خود نشان دهد، این است که وقتی او کار درستی انجام می‌دهد، ناغافل به سراغش برود، به او توجه کند و به خاطر کارش از او تشکر کند. بدترین اشتباه ممکن هم این است که قدر او را نداند. (جان گری)
❖ زن‌ها علاقه‌ی زیادی به ریاضیات دارند، زیرا آن‌ها سن خود را تقسیم بر دو و بهای لباس‌هایشان را ضرب در دو و حقوق شوهرانشان را ضرب در سه می‌کنند و پنجاه سال هم بر سن بهترین دوستان خود می‌افزایند. (مارسل آشار)
❖ سختی‌های بزرگ، مردان بزرگ می‌سازد. (جان اف کندی)
❖ مردی که خصلت نیک دارد، هرگز تنها نمی‌ماند؛ زیرا همیشه دوستانی برای خود پیدا می‌کند. (کنفوسیوس)
❖ به نظر من قدرناشناسی، بزرگ‌ترین ضعفی است که ممکن است کسی داشته باشد. (ناپلئون)
❖ آخرین عضوی که در وجود یک زن می‌میرد، زبان اُوست. (مثل هندی)

- ❖ بزرگی مردان بزرگ از طرز رفتارشان با مردان خُرد آشکار می‌شود. (توماس کارلایل)
- ❖ مرد بزرگ از صفات خوب دیگران استفاده می‌کند، نه از صفات بدشان سوءاستفاده. (کنفوسیوس)
- ❖ زنان در دورترین و نزدیک‌ترین فاصله از ما قرار دارند! (سقراط)
- ❖ اگر با مرد همان‌گونه که هست، رفتار کنید؛ او همان‌گونه که هست، باقی خواهد ماند. اما اگر با وی به‌نحوی رفتار کنید، گویی آن‌گونه که باید باشد (و می‌تواند باشد)، او مردی بهتر و بزرگ‌تر خواهد شد. (گوته)
- ❖ مرد بزرگ با رویِ خوش رد می‌کند و مرد کوچک با روی ترش می‌پذیرد. (کنفوسیوس)
- ❖ مرد بزرگ به خود سخت می‌گیرد و مرد کوچک به دیگران. (کنفوسیوس)
- ❖ مرد بزرگ کسی است که در سینه‌ی خود قلبی کودکانه داشته باشد. (سیسرون)
- ❖ وقتی عشق را شناختم، آوازهای دلم به سکوتی ژرف تبدیل شد. (جبران خلیل جبران)
- ❖ همه‌ی مردان بزرگ در پشت دانایی خود دارای دلی کودکانه هستند. (مثل چینی)
- ❖ اگر مردی با رقیبانش بجنگد، او را دلیر می‌نامند و اگر زنی چنین کند، او را حسود می‌نامند! (استر پیترسون)
- ❖ شاید شوهر شما در یک یا چند حوزه‌ی زندگی، دارای استعدادهای نهفته‌ای باشد. این استعدادها منتظر کلام تشویق‌آمیز شماست. (گری چاپمن)
- ❖ مرد بزرگ یک‌طرفه قضاوت نمی‌کند. (کنفوسیوس)
- ❖ برای یک مرد هیچ شکنجه‌ای بالاتر از آن نیست که به او ترحم کنی. (ناپلئون بناپارت)

❖ مرد کامل آن است که دشمنان از او در امان باشند، نه آن‌که دوستان از او بهراسند. (سقراط)
❖ مرد باید راست بایستد، نه این‌که دیگران او را راست نگه دارند. (مارکولی)
❖ درختان بارور خم می‌شوند و مردان بزرگ فروتن هستند. تنها شاخه‌های خشک و مردان نادان می‌شکنند، اما خم نمی‌شوند. (مثل سانسکریتی)
❖ شما می‌توانید زنی را به دانشگاه بفرستید، ولی نمی‌توانید او را مجبور به تفکر و اندیشه نمایید و از او یک دانشمند بسازید. (موریس مترلینگ)
❖ شیرین‌ترین سخن، تعریف و تمجید زن از شوهرش است. (جورج ولز)
❖ تنها، مرد خردمند، توانگر راستین است. (مثل لاتین)
❖ زن زیبا گوهری گرانبهاست؛ ولی زن خوب، گنجی گرانبهاست. (ژرژ ساند)
❖ ناچیز شمردن درد و مرگ، نخستین وظیفه‌ی مرد است. (سیسرون)
❖ ازدواج شگفت‌آور است، گاه شیران را روباه و روبهان را شیر می‌کند. (ویکتور هوگو)
❖ بهتر است غرورتان را به خاطر کسی که دوستش دارید، از دست بدهید تا این‌که او را به خاطر غرورتان از دست بدهید. (ناشناس)
❖ هر مرد باید گورستان گسترده‌ای داشته باشد که بتواند در آن، بدی‌های دوستانش را دفن کند. (هنری بروکس آدامز)
❖ مرد بزرگ، کسی است که کودکی خود را گم نکند. (مِنسیوس)
❖ این قلب است که مرد را توانگر می‌سازد، او به سبب آنچه هست، توانگر است، نه به سبب آنچه دارد. (هنری ورد بیچر)
❖ اگر جویای اندیشه‌های آفریننده‌اید، قدم بزنید. فرشتگان در گوش مردی که برای پیاده‌روی بیرون رفته است، زمزمه می‌کنند. (ریمَند اینمن)

- زن شاد، زنی نیست که هیچ‌گونه نگرانی نداشته باشد. زن شاد، زنی است که نگرانی دارد، ولی نمی‌گذارد نگرانی‌ها او را شکست بدهند. (بورلی سیلز)
- هر بار که مردی لبخند می‌زند و بسیار بیش از آن، زمانی که می‌خندد، چیزی به بخشی از زندگی‌اش افزوده می‌شود. (لورنس استرن)
- هر کجا که زن مورد احترام است، مردها آزاده و باتقوا هستند. (گرگوار)
- کیفیت و چگونگی زندگیِ زناشویی ما، به نگرش ما بستگی دارد. (ناشناس)
- زیبایی و شکوه در این دنیا، تنها با اندیشه یا عاطفه‌ی درون یک انسان پدید می‌آید. هر آنچه امروز می‌بینیم و نسل‌های گذشته آن را ساخته‌اند؛ پیش از پدید آمدن، یک اندیشه در ذهن مردی یا یک انگیزه در قلب زنی بوده است. (جبران خلیل جبران)
- مرد توانگر، کسی نیست که بسیار داشته باشد، بلکه کسی است که بسیار ببخشد. (جان کرایسوستوم)
- سعادت و خوشبختی مرد در ازدواج، بستگی کامل به خُلق و خو و طبیعت زن دارد، چون زن حتی با برخورداری از تمام خصایص نیکو و خوبی‌های شناخته‌شده‌ی روی زمین، در صورتی که عصبانی، بداخلاق، ستیزه‌جو و نق‌نقو باشد، همه‌ی صفات پسندیده‌اش، کمترین اثری در خوشبختی و راحتی شوهرش نخواهد داشت. (دورتی کارنگی)
- مردان بزرگ کسانی هستند که تا رسیدن به هدف، آسایش ندارند. (دیزراییلی)
- با شریک زندگی‌تان، بهتر از بهترین دوستانتان رفتار کنید. (ریچارد تمپلر)
- مردان کم‌مایه به شانس باور دارند، مردان بااراده و خردمند، به علت و معلول. (رالف والدو امرسون)
- مردان خردمند امروز، بدون ترس و نگرانی، با فردا روبه‌رو می‌شوند. (ارنست سی. ویلسون)

- بزرگ‌ترین دشمن زن، بی‌حوصلگی است. (پُل ژانه)
- از یگانه موجودی که می‌ترسم، زن است! (آبراهام لینکلن)
- بدترین گونه‌ی ورشکستگی در جهان، از دست دادن اشتیاق است. اگر مردی تمام هستی خود را به جز اشتیاق از دست بدهد، می‌تواند دوباره به کامیابی دست یابد. (ه. و. آرنولد)
- آن روز که ما زن‌ها حقوق خود را به‌دست بیاوریم، شما مردها باید حسابی مراقب خودتان باشید که کلاه سرتان نرود. (جین وبستر)
- به راستی مرد موجود بدبختی است! وقتی می‌میرد همه می‌گویند: بیچاره زنش! (برنارد شاو)
- چه‌بسا انسان، کسی را از صمیم قلب دوست بدارد، ولی از درک رازهای درونی وی درمانده باشد و به‌راستی نداند شریک زندگی و یار دلبند او چه می‌خواهد. (جک کنفیلد)
- امید و رویای یک مرد عمل این است که در زمان‌های بی‌نهایت دشوار و در موارد پیچیده و سخت، نسبت به ادراک حیوانی و هوش فطری خویش اطمینان‌خاطر کامل به‌دست آورد. (آندره موروا)
- حس تملک همیشه سبب نابودی آنچه که در تلاش برای نگهداری‌اش هستیم، می‌گردد. (ناشناس)
- یک مرد علاقه دارد که در روابطشان، همیشه همسرش، خودش باشد و رُل بازی نکند. زمانی که می‌بیند همسرش هرگز برایش نقش بازی نمی‌کند و همواره شخصیت ثابت دارد، او نیز احساسِ راحتی و آرامش می‌نماید و از کشیدن دیوار به دور خود می‌پرهیزد. (جان گری)
- اگر زن درصدد تلاش و کوشش مجدد برای دور کردن مرد از شغلش برآید، جز این‌که کینه و بغض مرد را به خود متوجه سازد، نتیجه‌ی دیگری نمی‌گیرد. (آندره موروا)

- مرد اگر نمی‌خواهد در مرحله‌ی عشق و محبت خسته شود، باید با حسن نیت، اهمیت مقامی را که عشق در زندگانی و حیات یک زن دارد، درک کند. (آندره موروا)
- اگر نمی‌توانید قهرمان باشید، دست کم مرد باشید. (گوته)
- زمانی که دارای فرزندی می‌شوید، مانند این است که انفجاری در گستره‌ی خانواده رخ داده باشد و آن هنگام که گرد و غبار فرونشیند، پیوند زناشویی شما به گونه‌ای دیگر خواهد بود، البته نه الزاماً بهتر یا بدتر، ولی به هر روی، دگرگون با آنچه در گذشته بوده است. (نورا افرون)
- اگر مرد روز سختی را در محل کارش گذرانده باشد، ممکن است با حالتی پرتنش به خانه بیاید، اما اگر همسرش با خوشرویی با او برخورد کند، این حالتش در او از بین می‌رود. (جان گری)
- یک مثقال پیشگیری به اندازه‌ی یک تُن علاج ارزش دارد! (ناشناس)
- مرد کامروا کسی است که بیش از آن‌که زنش بتواند خرج کند، پول دربیاورد و زن کامروا کسی است که بتواند چنین شوهری پیدا کند. (لانا ترنر)
- بیشتر مردم خوشبختی خود را نمی‌شناسند، اما خوشبختی دیگران همیشه در منظر نگاهشان است. (ناشناس)
- مردان کامروا همچنان به حرکت خود ادامه می‌دهند. آن‌ها اشتباه می‌کنند، ولی دست از کار نمی‌کشند. (کنراد هیلتون)
- در طول قرن‌ها، زنان همانند آیینه‌های جادویی بوده‌اند که مرد را دو برابر اندازه‌ی حقیقی‌شان نشان داده‌اند! (ویرجینیا وولف)
- مردان، تنها زمانی می‌توانند وجود زنان را تاب آورند و از خودشکوفایی زنان لذت ببرند که از نیرو و خودباوری کافی برخوردار باشند و یکپارچه شوند. (آبراهام مازلو)
- اگر پدران و مادران می‌فهمیدند که از پس هر دوره‌ی تلخی، دوره‌ای شیرین در راه است، شاید ازدواج‌ها پابرجاتر می‌بود. (آل پاچینو)

- زن سرچشمه‌ی خوشی و شادی و سازندگی است. مردی که به زن خود مهر ورزد، به خدا و زیبایی مهر ورزیده است. (زرتشت)
- پرسشی که هرگز بدان پاسخ داده نشده است و خود من نیز با وجود سی‌سال پژوهش و مطالعه برای آن پاسخی نیافته‌ام این است که «خواسته‌ی زنان چیست؟» (زیگموند فروید)
- مرد پیشاپیش، پنجاه درصد عاشق زنی است که گوش می‌دهد. (برندان فرانسیس)
- هرگاه مشکلاتی بین زن و شوهر بروز می‌کند، شکیبایی می‌تواند همچنان آن‌ها را به یکدیگر نزدیک‌تر کند. (کیم وو چونگ)
- هر مرد، معمار ساختمان وجودی خود است. (پرمودا باترا)
- مرد، تمام اشتباهات زن را می‌بخشد جز یک مورد، او هرگز تحمل هوش برتر زن را ندارد، چون مشت او را باز می‌کند! (نینا آنتریم)
- معیار غایی یک مرد، این نیست که در زمان‌های آسودگی در کجا ایستاده است، بلکه چگونگی کردار او در ناسازگاری‌ها و چالش‌هاست که اهمیت دارد. (پرمودا باترا)
- کوچک‌ترین شکی ندارم که هر مرد و زنی می‌تواند به جایی که من رسیده‌ام، برسد؛ به شرطی که همان تلاش‌ها را به کار بندد و همان امید و ایمان را در خود بپروراند. (گاندی)
- سازش و نرمش، یکی شدن را برای دو نفر آسان می‌کند. (بتسی ویلیامز)
- مرگ تدریجی مرد با احساس مورد نیاز نبودن او آغاز می‌شود. مرگ تدریجی زن با بی‌توجهی مرد آغاز می‌شود. (جان گری)
- دزدان یکی از این دو چیز را می‌ربایند: «مال و جان» اما زن هر دو را می‌گیرد! (مارک تواین)
- توجه و پذیرش زن، زمین حاصلخیزی است که بذرهای علاقه‌ی مرد در آن رشد می‌کند. (ناشناس)

- ❖ هرگز توقع نداشته باشید همسرتان بی‌عیب باشد، زیرا خودتان هم بی‌عیب نیستید! (آندره متیوس)
- ❖ ازدواج لطیف‌ترین و باشکوه‌ترین رویدادی است که برای هر انسان آگاهی رخ می‌دهد؛ مشروط بر آن‌که بداند ازدواج هدف نیست، وسیله‌ای است برای رشد، تعالی، آزمون، آموختن و در نهایت، پرورش انسانی فراتر از خود. (سعید گل‌محمدی)
- ❖ اگر شگفتی‌های یک مرد را بدانی، زن بودن را نعمتی خواهی دانست! (مری مانتر)
- ❖ بی‌توجهی به زن، کفر و بی‌احترامی بزرگی به آفریده‌های خداوند است. (میلان کوندرا)
- ❖ هر آغاز دوباره، هر رشد و دگرگونی درونی و هر تغییر مسیری که همواره از عشق و نیاز و گرایش درونی آغاز شده باشد، به سمت راستی، شادمانی، خوشبختی و آزادی بیشتر است. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ شما این توان را دارید که یک زندگانی سرشار از عشق و خرسندی بیافرینید. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ اختلاف زن و مرد، در نوع دوست داشتن است. زن، مرد را با قلب و روح دوست دارد و مرد، زن را با جسم و فکر. (دیل کارنگی)
- ❖ این‌که با چه حالتی هدیه‌تان را به معشوقتان تقدیم می‌کنید، شخصیت شما را بیشتر از ارزش هدیه نشان می‌دهد. (یوهان کاسپار)

# اکنون دیگر...

اکنون دیگر از بارش باران، خیس نخواهید شد

زیرا هر کدامتان سرپناهی برای دیگری خواهید بود

اکنون دیگر سرما شما را نخواهد آزرد

زیرا هر کدامتان گرمابخش دیگری خواهد بود

اکنون دیگر تنهایی آزارتان نخواهد داد

زیرا هر کدامتان همدم و همراه دیگری خواهد بود

اکنون دیگر یک روح هستید در دو قالب

بروید و در کلبه‌ی عشقتان سکنی گزینید

و روزهای با هم بودنتان را آغاز کنید

به امید آن که در این جهان خاکی روزهایی دلپذیر

و جاودانه در پیش رو داشته باشید.

# سخن پایانی

باشد تا روزی بیشتر از این‌ها بدانیم،
و چیزهایی بخوانیم و بنویسیم که پس از خواندن
و نوشتن آن‌ها، این احساس در ما بیدار شود که
انسان‌تر و عاشق شده‌ایم
و در پایان از خاطر نبریم
عشق، راز است.
حساب عشق، از حساب شهوت جداست.
در شهوت، هیچ رازی نیست.
شهوت، یک بازی بیولوژیکی است؛
هر حیوان و پرنده و گیاهی، با این بازی آشناست.
عشق، با هستی رابطه دارد.
عشق، از چشمه‌ی آگاهی می‌جوشد.
عشق، از اعماق هستی انسان متولد می‌شود.
شهوت، زاده‌ی حاشیه‌ی وجود آدمی است.
شهوت، نیاز تن است.
بیشتر آدم‌ها با عشق بیگانه‌اند.
کسانی که عشق را تجربه می‌کنند،
در سکوت و آرامش ژرف غوطه‌ور می‌شوند.
همین سکوت و آرامش است که آن‌ها را با روحشان مأنوس می‌کند.

اگر با روح خود انس بگیری،
عشق تو دیگر یک رابطه نیست،
بلکه سایه‌ای است که تو را در همه جا همراهی می‌کند.
عشق، به کسی یا چیزی محدود نمی‌شود.
عشق پدیده‌ای نیست که در حصار بماند.
عشق در دستان گشوده‌ی تو می‌پاید،
نه در دستان بسته‌ی تو.
به محض آن که دستان خود را می‌بندی،
آن‌ها را از عشق تهی می‌کنی.
وقتی دستان خویش را می‌گشایی،
همه‌ی هستی خویش را می‌گشایی،
همه‌ی هستی در آن‌ها جای می‌گیرد.
خدا در همه‌ی جهان نمی‌گنجد؛
فقط دل است که گنجایش او را دارد.
عشق و حقیقت، دو نام یک تجربه‌اند.
کسی که عشق را تجربه کرده،
حقیقت را نیز تجربه کرده است.
کسی که حقیقت را تجربه نکرده،
عشق را نیز تجربه نخواهد کرد.
عشق، خود را احتکار نمی‌کند،
بلکه خود را با دیگران سهیم می‌شود.
عشق چشمداشتی ندارد.
عشق، سهیم شدن بی‌قید و شرط است.

عشق خواهش ندارد و جویای تملک نیست.
عشق، سرمستی بخشیدن است.
عشق، نیازی به تظاهر ندارد،
فقط هست و همین برای او کافی است.
عشق، روح را می‌پرورد و هرگز به ملامت نمی‌انجامد.
عشق‌های دروغین خوراک نفس هستند؛
فقط خویشتن دروغین‌ات را ارضا می‌کنند.
بنده‌ی عشق باش
و از هر دو جهان آزاد باش.
ببخش و از شور و سرمستی بخشیدن بهره‌مند شو.
عشق را وظیفه تلقی نکن.
اگر عشق را وظیفه تلقی کنی،
همه‌ی شور و هیجان عشق را از بین می‌بری.
هرگز گمان نکن که به دیگران بدهکار هستی.
عشق، به کسی بدهکار نیست.
وقتی عشق می‌ورزی،
منتظر پاداش و ستایش نباش.
توقع و چشمداشت، سیمای قدسی عشق را می‌آلاید.
عشق حقیقی هرگز سرخورده نمی‌شود
و به یأس نمی‌انجامد.
زیرا برآورده نشدن توقع و چشمداشت است
که موجب سرخوردگی و یأس می‌شود.
عشق دروغین نیز هرگز خود را کامیاب نمی‌یابد.

زیرا چنین عشقی،
چنان در توقعات و چشمداشت‌ها
ریشه دوانده است که همه‌ی دستاوردها را نیز کافی نمی‌داند و باز
می‌خواهد.
هیچ کس نمی‌تواند توقعات عشق دروغین را برآورد.
بنابراین، عشق دروغین همواره سرخورده است.
عشق راستین همواره کامیاب است.
عشق، معنای زندگی است.
عشق، آتش نهفته‌ی وجود آدمی است.
کم‌اند کسانی که این آتش را کشف کرده‌اند.
تو، به نان زنده نیستی، به عشق زنده‌ای.
عشق، نه تنها تو را زنده نگه می‌دارد،
بلکه زندگی‌ات را از زیبایی، حقیقت، سکوت و هزاران
چیز قشنگ دیگر پر می‌کند.
عشق، رابطه نیست؛
سهیم شدن است،
آب شدن است،
اتحاد است.

# مآخذ و مطالب پیشنهادی

- خاصیت آیینگی/ عین‌القضاة همدانی
- با هم ماندن در دنیای فاصله‌ها / ویلیام دوهرتی (ترجمه‌ی نفیسه سلطانی)
- لطیفه‌های زناشویی / بنیاد ازدواج و حمایت خانواده
- لطیفه‌های ملانصرالدین / حسین رحمت‌نژاد
- آیین زناشویی / دیل کارنگی (ترجمه‌ی فروغ سمرقندی)
- مردان مریخی، زنان ونوسی / جان گری (ترجمه‌ی بهمن ربیعی)
- زن کامل / مارابل مورگان (ترجمه‌ی پریسا علی‌نیا)
- کتاب کوچک شریعتی / محمود نامنی
- عشق هرگز کافی نیست / آرون تی بک (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- سوپ جوجه برای روح / جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن (ترجمه‌ی ع. ا. راستکار محمودزاده)
- روزهای زندگی / جان گری (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- رازهایی درباره‌ی زنان/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- ۱۰۱ راز زنده نگه داشتن عشق/ بتسی ویلیامز (ترجمه‌ی منصوره چراغی)
- رازهایی درباره‌ی مردان/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- غذای روح برای زن و شوهرها / جک کنفیلد و... (ترجمه‌ی عباس چینی)
- عشق پایدار/ دورتی گارلاک (ترجمه‌ی عطیه رفیعی)
- کتاب کوچک عشق/ اما تامسون (ترجمه‌ی سوده بهاری)
- رهنمون / غلامحسین ذوالفقاری
- عشق پایدار / جان گری (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- عاشقانه‌های باربارا دی آنجلیس / مسعود لعلی
- لطفاً همسر خوبی باشید / محمود نامنی

- ضرباهنگ زندگی زناشویی/ حمیده واحدی
- از باربارا بپرسید/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی، مینا اسماعیلی)
- چهار فصل زندگی زناشویی/ گری دی. چاپمن (ترجمه‌ی بهمن نجاری)
- اسرار خوشبختی / ا. ماردن (ترجمه‌ی محمدعلی خلیلی)
- برو دنبالش / الیزابت کار (ترجمه‌ی افسر جواهری)
- بیا دریا شویم / لئو بوسکالیا (ترجمه‌ی ناهید ایران‌نژاد)
- پیوند زخم‌خورده / جنیس البرهامزاسپرینگ (ترجمه‌ی مرجان فرجی)
- معجزه‌ی صمیمیت / زهره اسماعیل بیگی، حمیدرضا غلامرضایی
- مریخ و ونوس در کنار هم / جان گری (ترجمه‌ی اسماعیل حسینی)
- ملانصرالدین زندگی خویشتنیم / مسعود لعلی
- زنان از دید مردان / بنولت گری (ترجمه‌ی محمدجعفر پوینده)
- در جستجوی عشق زندگی / نیل کلارک وارن (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- معجزه‌ی کلمات عاشقانه در زناشویی/ زهرا بخشی
- چگونه به اینجا رسیدم؟/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی اعظم عزیزی)
- زناشویی درمانی / فیلیپ اچ. برنشتاین (ترجمه‌ی حسن پورعابدی نایینی)
- از عشق به قدرت تا قدرت عشق / مسعود لعلی (در دست تألیف)
- راهنمای کامل ازدواج و زناشویی/ هانا استون (ترجمه‌ی بهزاد رحمتی)
- فرهاد که باشی، همه چیز شیرین است / سعید گل‌محمدی
- مبانی موفقیت / جک کنفیلد (ترجمه‌ی گیتی شهیدی)
- خوشبختی یافتنی نیست، ساختنی است / مسعود لعلی
- همسر دوست‌داشتنی/ مهدی خدامیان آرانی
- ۱۱۰۰ اندیشه‌ی برتر/ حسین رحمت‌نژاد
- لطفاً انسان باشید / محمود نامنی، رضا امان‌الهی
- آیین زناشویی/ محمدرضا کمالی
- عاشقانه در خانه / فرزانه کیاییان موسوی
- دانستنی‌های پزشکی زنان/ کریم توکلیان
- رازهایی درباره‌ی زندگی / باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)

- عالمی دیگر بباید ساخت وز نو آدمی / مسعود لعلی
- سودای عشق / جان گری (ترجمه مهدی قراچه‌داغی)
- نیازها و روابط دختران و پسران/ محسن ماجراجو
- چرا مردان گوش نمی‌دهند و زنان نمی‌توانند نقشه بخوانند / باربارا و آلن پیز (ترجمه‌ی ناهید رشید)
- راز زناشویی موفق/ مهدی فتحی
- نوازش نعمتی گم‌شده / هلن کولتون (ترجمه‌ی مریم لاهه مطلق)
- دانستنی‌های زناشویی/ اسکات اریک (ترجمه‌ی کیومرث دانشور)
- غنی‌سازی زندگی زناشویی/ نرگس اولیاء، مریم فاتحی‌زاده، فاطمه بهرامی
- راز تفاهم در زندگی زناشویی/ پل تورنیر (ترجمه‌ی محمدناصر فرجی)
- لحظه‌های ناب برای عشاق/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- بهشت یا جهنم، انتخاب با شماست / مسعود لعلی
- هنر عشق ورزیدن/ اریک فروم (ترجمه‌ی پوری سلطانی)
- رازهایی درباره‌ی عشق/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- پاسخ به ۱۰۰ سؤال مهم درباره عشق و روابط زناشویی/ باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی فاطمه کرمعلی و فرهاد براقی‌زاده)
- معماری عشق پایدار در زندگی زناشویی/ مسعود راد
- معجزه‌ی آگاهی در کامیابی زناشویی/ میرعمادالدین فریور
- جاودانه‌ها/ عباس فرخی
- گمشده‌های عشق/ عباس فرخی
- برگزیده‌ی آثار عین‌القضات همدانی/ یدالله شکیبافر
- خاصیت آیینگی/ نجیب مایل هروی
- نامه‌های عین‌القضات همدانی/ علی‌نقی منزوی
- دو قدم تا لبخند/ حسن آدینه‌زاده، زهرا حسینیان

# منابع خارجی


- Marriage and morals / Bertrand Russell
- Finding the love of your life / Neil Clark Warren
- The Amateur Marriage / Anne Tyler
- Fall in love stay in love / Willard F Harley
- The matherson marriage / Ruby M. Ayres
- Are you the one for me ? / Barbara De Angelis
- His needs, her needs / Willard F Harley
- Secrets of prosperity / J. Donald Walters
- Love is never enough / Aaron T Beck
- After honey moon / Daniel B Wile
- A murder, a mystery and a marriage / Mark Twain
- Marriage in men's lives / Steven Nock
- Covenant marriage / Gary D Chapman
- I love you more / Les parrott
- Happy marriage / Albert White
- key to your marriage / H. Norma Wright
- The rules for marriage / Ellen Fein
- Boundaries in marriage / Henry Cloud


# توجه‌کنید!

منابع این کتاب بسیار بسیار فراتر از عناوین ذکر شده است. اگر قرار بود نام تمام منابع استفاده‌شده برای این کتاب آورده شود، چیزی بالغ بر بالای بیست صفحه نیاز داشتیم. بنابراین برای گریز از ملال شما عزیزان فقط تعداد اندکی از منابع استفاده شده را ذکر کردیم.

# پیشنهاد صمیمانه

## به سازمان‌ها، شرکت‌ها
## و سایر موسسات دولتی و غیر دولتی

انتشارات نسل نواندیش ناشر کتاب‌های روان‌شناسی و موفقیت که سال‌هاست در زمینه‌ی توسعه‌ی فرهنگ توانمندسازی فردی فعالیت دارد، آمادگی خود را جهت چاپ اختصاصی این کتاب با نام سازمان متبوع شما اعلام می‌دارد. تجربه‌ی چنین اقدامی و نیز استقبال مجدد سازمان‌ها و مراکز مختلف در خرید شمارگان مورد نیاز خود از کتاب‌های این ناشر، به‌خوبی ثابت کرده است که جایگزینی کتاب‌های الهام‌بخش در سبد هدایای مناسبت‌ها و... می‌تواند گام مهمی در جهت افزایش روحیه‌ی مثبت‌اندیشی در محیط کار، توانمندسازی نیروها و افزایش روحیه‌ی شورونشاط و انگیزه‌ی شغلی در میان پرسنل سازمان شما از جمله مدیران، کارمندان و کارگران باشد. لطفا جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه‌ی همکاری، با شماره تلفن ۸۸۹۴۲۲۴۷ تماس حاصل فرمایید.

**پیشکش آن‌ها که به کیفیت برتر زندگی می‌اندیشند!**
**کتاب‌های منتشر شده و در دست چاپ از سعید گل محمدی**

## انتشارات نسل نواندیش

بازیگر زندگی باشیم نه بازیچه‌ی آن
از کوتهی توست که دیوار بلند است!
نیم کیلو باش، ولی عاشق باش!
به دنیا آمده‌ایم که خوشبخت شویم
خوشبختی را به بها می‌دهند نه به بهانه!
خوشبختی یا بدبختی انتخاب با شماست!
در میان شعله‌های عشق

## انتشارات آسیم

نیم کیلو باش، ولی خودت باش!
سرگذشت جذاب کارآفرینان بزرگ دنیا
خودت باش! (سه جلدی)
زیرخاکی! (سه جلدی)
تغییر کن! (سه جلدی)
بزرگان زاده نمی‌شوند، ساخته می‌شوند!

## انتشارات فرهنگ اندیشمندان

فرهاد که باشی، همه‌چیز شیرین است!

## انتشارات هامون

جملات تکان‌دهنده‌ی هشت‌ریشتری! (دو جلدی)

## انتشارات امید فرزانگان

راز
دنبال رویاهایت باش!
اسرار ذهن سعادتمند
راز شکرگزاری، قدردانی و سپاس

[redacted]

WWW.NASLENOWANDISH.COM

**بعضی از کتابها برای ما قصه می گویند تا بخوابیم،**
**و بعضی دیگر قصه می گویند تا ما بیدار شویم.**

# Be Half a Kilogram But Be in Love!

Saeed Golmohammadi

مردی زنی را خواست. پیش از آن که آن زن به خانه‌ی شوهر آید، او را آبله برآمد و یک چشم وی نابینا شد. مرد نیز چون آن را بشنید، گفت: <مرا چشم‌درد آمد.> پس از آن گفت: < نابینا شدم.> آن زن را به خانه‌ی وی آوردند و بیست سال با آن زن بود. آن‌گاه زن بمرد، مرد چشم باز کرد. گفتند: <این چه حال است؟> گفت: <خویش را نابینا ساختم تا آن زن از من اندوهگین نشود.> گفتند: <تو از همه‌ی جوانمردان پیشی گرفتی.>

ISBN 964236470-0







www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9

قیمت : ۸۹۰۰ تومان